

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:6 | செப்டம்பர் - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



உங்கள்
ரத்தத்தில்
கொலஸ்டிரால்
தொடர்ந்து
அதிகரிக்கிறதா?



இரவில் தூக்கம்
வராதவர்கள்
தூக்கமாத்திரை
இல்லாமல் தூங்க
வேண்டுமா?



அடிக்கடி சைனஸ்
பிரச்சனையால்
அவஸ்தைப்
படுகிறீர்களா?



கர்ப்பகால
ரத்தசோகையிலிருந்து
காப்பாற்றும் பேரிச்சை

அரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில்
பாரம்பரிய உணவுகளின் பங்கு



நீர்க்கட்டிகள் •

இரத்தக் கட்டிகள் •

Fibroid கட்டிகள் •

கர்ப்பப்பை சதை வளர்ச்சி •

Fallopian Tube Block •

முறையற்ற மாதவிடாய் •

மாதவிடாய் வராமை •

கர்ப்பப்பை வாய்ப்புண் •

வெள்ளைப்படுத்தல் •

அதிக இரத்தப்போக்கு •

மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமான வலி •

PCOD பிரச்சனை இனி இல்லவே இல்லை...

PCOD சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வியாழக்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BSMS., BAMS., BNYS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...



60,00,000+
HAPPY PATIENT



250+
DOCTORS



100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம்
திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம்
புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பொங்கலூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிளி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி. மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை-17. 044 - 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

விழிப்புடன் இருப்போம்; இதயத்தை காப்போம்



Dr.S.R.JEYADURAI
BSc, BNYS, DVM, PGDYN
Former member of parliament

“

இதய நோய் குறித்த சரியான விழிப்புணர்வு இல்லாததும், நோய்க்கான அறிகுறிகளை அலட்சியப் படுத்துவதும் தான் மாரடைப்பு மரணங்கள் அதிகம் நிகழ்வதற்கான காரணங்கள்.

”

உலகம் முழுவதும் அதிகரித்து வரும் முறையற்ற உணவு பழக்கம், சுகாதாரமற்ற சுற்றுச்சூழல், தொற்று நோய்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு காரணிகளால் இளவயது மரணங்கள் அதிகரித்துள்ளன. குறிப்பாக இளவயது மாரடைப்பு மரணங்கள் அதிகரித்திருக்கிறது.

கொரோனாவுக்கு போட்ட தடுப்பூசியும் இதயநோய் அதிகரிப்பதற்கு ஒரு காரணம் என்று மக்களால் பேசப்பட்டு வருகிறது.

ஒவ்வொரு 33 விநாடிக்கும் ஒருவர் இந்தியாவில் மாரடைப்புக்கு ஆளாகி இறந்து போகிறார். உலகிலேயே அதிக அளவு மாரடைப்பு மரணங்கள் இந்தியாவில் நிகழ்வதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறியிருக்கிறது. இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கழகம் நடத்திய ஆய்வின் படி கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளில் இந்தியாவில் இதய நோய் பாதிப்பு 28.1 சதவீதம் அதிகரித்துள்ளது.

இதய நோய் குறித்த சரியான விழிப்புணர்வு இல்லாததும், நோய்க்கான அறிகுறிகளை அலட்சியப் படுத்துவதும் தான் மாரடைப்பு மரணங்கள் அதிகம் நிகழ்வதற்கான காரணங்கள்.

நாம் எச்சரிக்கையோடு இருந்தால் மாரடைப்பு மரணங்களை தடுக்க முடியும். அதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு ஆண்டும் செப்டம்பர் 29ம் நாள் உலக இதயதினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

நேராகப் படுக்கும்போது தூங்குவதற்கு கடினமாக உணர்வது, வேகமாக எடை அதிகரிப்பது, கால், பாதம், அடிவயிறு இவற்றில் நீர்கோர்ப்பது இவையெல்லாம் இதயநோயின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். அலட்சியப் படுத்தாதீர்கள்.

இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனை இருந்தால் ரத்தம் உடலில் பிறபகுதிகளுக்கு சரிவர செல்லாத நிலை ஏற்படும். இதனால் களைப்பாகவும், சோர்வாகவும் உணர்வார்கள். ரத்த ஓட்டம் மூளைக்கு கிடைக்காவிட்டால் தலைச்சுற்றல், நெற்றி வேர்த்தல், மயக்கம் போன்றவை ஏற்படும்.

மிக எளிதான வேலை செய்யும்போதே மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவது, சராசரணமாக நடக்கும் போதே சிரமப்பட்டு மூச்சு விடுவது போன்ற உணர்வு இப்படியான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி உரிய பரிசோதனை செய்து உண்மை நிலையை கண்டறியுங்கள்.

உடலில் எந்தப் பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும் ஆரம்பத்திலேயே பரிசோதனை செய்து காரணத்தை கண்டறிந்து உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் பெரிய ஆபத்துகள் நேராமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

துரித உணவுகள், பதப்படுத்தப்படாத உணவுகள், கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், அதிகமான இனிப்புகள் இதயநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இவைகளை தவிர்த்துவிட்டு பழங்கள், காய்கறிகள், ஆவியில் வேகவைத்த உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை தருவதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்.

சூரியன் மறைந்த பிறகு திட உணவு சாப்பிடுவதை தவிர்த்தால் இதய நோய் வராமல் தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | இலங்கை | செப்டம்பர் - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. சி.சரண்யா
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

ஆசிரியர் குழு : மரு. பி.சரண்யா
மரு. எஸ்.சித்ரா
மரு. ஜி.நிலா காயத்ரி
மரு. இரா.சஷ்டிகா
மரு. ஜெயவாணி

நிருபர் : மரு. நவீன்

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

படைப்புகள் சித்தா, ஆயுர்வேதா, யோகா மற்றும்
இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படையில்
எழுதப்படுகிறது. செயல்படுத்தும் முன்
மருத்துவரின் முறையான ஆலோசனையை
பெறுவது நலம். கட்டுரைகளை சுருக்கவோ
திருத்தவோ ஆசிரியருக்கு
முழு உரிமை உண்டு.

CONTENT



மனநல சிக்கலுக்கு
தீர்வு காணும்
சிரிப்பு சிகிச்சை

6



யாரை சைனஸ் எளிதாக
தொற்றிக் கொள்கிறது?

16



மாத்திரைகள் அதிகம் எடுத்துக்
கொள்வதால் உடலில் ஏற்படும்
பாதிப்புகள்

22



இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் கூடுதல் திறமைசாலிகள்

24



கர்ப்பகால ரத்தசோகையிலிருந்து காப்பாற்றும் போர்ச்சை

28



கைகால்கள் அடிக்கடி மரத்துப் போகிறதா?

33



உடலுக்கு எந்த உப்பு ஏற்றது?

38



ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் பாரம்பரிய உணவுகளின் பங்கு

42



பித்தத்தை தணிக்க என்ன செய்ய வேண்டியதும் செய்யக் கூடாததும்

48



உங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற உணவை தெரிந்து கொள்ளலாமா?

54



முகப்பரு இல்லாத முகம் வேண்டுமா?

60



மருத்துவர் ஜெயவாணி



மனநல சிகிச்சைகிது தீர்வு காணும் சிரிப்பு சிகிச்சை



ரு நாள் சிரிப்பது ஆயிரம் நாள் வாழ்ந்ததற்கு சமம் என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. இந்நாளில் மனித வாழ்க்கை மிகுந்த வேகத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.



தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, நகர வாழ்க்கையில் பரபரப்பு, தனிமை, போட்டி மனப்போக்கு முதலியன மனிதனைத் தியானம், அமைதி, சிரிப்பு போன்ற எளிமையான உணர்வுகளை விலக்கிவிட்டன. இதனாலேயே இன்று உலகம் முழுவதும் மனநலம் குறைவடைந்து வருகிறது. இப்படியான சூழலில் சிரிப்பு சிகிச்சை, வாழ்க்கையை மீண்டும் சீர்படுத்த ஒரு அற்புதமான வழிமுறையாக விளங்குகிறது.

சிரிப்பு சிகிச்சை என்றால் என்ன?

சிரிப்பு சிகிச்சை என்பது ஒரு மனநல சிகிச்சை முறை. இதில்

சிரிப்பை ஒரு மருத்துவக் கருவியாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பொதுவாக, மன அழுத்தம், கவலை, தூக்கம், போன்ற நம் மன அழுத்தங்களை நீக்க இது உதவுகிறது. சில நேரங்களில் இது உடல் நோய்களுக்குக் கூட பரிசோதனை செய்யப்பட்ட ஒரு இயற்கை மருத்துவமாகவே பார்க்கப்படுகிறது.

சிரிப்பு சிகிச்சையின் தந்தையாக டாக்டர் மதன் கட்டாரியா கருதப்படுகிறார். 1995ம் ஆண்டு அவர் முதன் முதலில் மும்பையில் ஒரு சிறிய பூங்காவில் ஐந்து நபர்களுடன் சிரிப்பு கிளப்பை தொடங்கினார். அவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் என்றாலும், மருந்துகளுக்கு



மாற்றாக, இயற்கையான சிரிப்பின் வாயிலாக மனநலத்தை மேம்படுத்த முடியும் என நம்பினார்.

சிரிப்பின் அறிவியல் பின்புலம்

சிரிக்கும் போது உடலில் எண்டார்ஃபின்கள் என்னும் ஆனந்த ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இது மனதிற்கு நிம்மதி அளிக்கிறது. அதேவேளை கார்டிசால் என்ற மன அழுத்த ஹார்மோன் குறைக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாக சிரிப்பானது ரத்த அழுத்தம், இதயத்துடிப்பு, சுவாசம் மற்றும் உடல் உறுப்பு செயல்பாடுகளில் நல்லமாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

சிரிப்பு சிகிச்சையின் முக்கிய நன்மைகள்

மன அழுத்தம் குறைதல்

நிகழ்கால வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம் மிக அதிகமாக உள்ளது. சிரிப்பு நமது மனதிற்கு ஓய்வை அளிக்கிறது.

இம்பூன் சக்தியை அதிகரிக்கும்

உடலை நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாக்கும் சக்தியை சிரிப்பு வளர்க்கிறது.

ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்

சிரிப்பின்போது நம்முடைய இதயத்துடிப்பு சற்று அதிகரித்து விட்டு பிறகு இயல்பாக குறைகிறது. இது ரத்தத்தின் ஓட்டத்தை

சிரிக்கும்போது

நம் ரத்தக் குழாய்கள் சற்றே விரிவடைகின்றன. இது ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி செல்லும் வாய்ப்பைத் தரும்.

சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதனால் ரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

சிரிக்கும்போது நம் ரத்தக் குழாய்கள் சற்றே விரிவடைகின்றன. இது ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி செல்லும் வாய்ப்பைத் தரும். இதுவும் ரத்த அழுத்தம் குறைய உதவுகிறது.

உணவுப் பரிமாற்றத்துக்கு ஊக்கமாக

சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் நெருக்கமான உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன.

முழுமையான மனநலத்துக்கு உதவும்

பொதுவாக மனநலம் மன அமைதியை மட்டும் அல்ல. நம் எண்ணங்கள்,



சிரிப்புக் கணக்கு

குழந்தைகள் ஆறு வயதுவரை ஒரு நாளைக்கு 300 தடவை சிரிக்கிறார்கள். 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிகப்பட்சம் ஒரு நாளைக்கு 100 தடவை மட்டுமே சிரிக்கிறார்கள். சிரிப்பு ஒரு நல்ல மருந்து. மனரீதியாகவும் உடலரீதியாகவும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த சிரிப்பு உதவும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும்; வலியைக் குறைக்கும்; தளர்ச்சியைப் போக்கும்; மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுவித்து, நம்மைப் பாதுகாக்க உதவும்; மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.



செயல்கள் மற்றும் உறவுகள் அனைத்திலும் சீரான நிலையைத் தரும்.

சிரிப்பு சிகிச்சையின் வகைகள்

சிரிப்பு யோகா

சுவாசப் பயிற்சி, சரீர இயக்கம் மற்றும் சிரிப்பை ஒருங்கிணைத்த முறை.

குழு சிரிப்பு பயிற்சி

குழுவாக இணைந்து செயற்கையாக சிரிக்க ஆரம்பித்தால் இயற்கையான சிரிப்பை தூண்டும்

வீடியோ சிரிப்பு சிகிச்சை

நகைச்சுவை படம், வீடியோக்கள் மூலம் சிரிப்பைத் தூண்டுவது.

தனிப்பட்ட சிரிப்பு பயிற்சி

ஒவ்வொரு நாளும் தனியாக நேரம் ஒதுக்கி சிரிப்பதற்கான முறைகள்.

சமூகத்தில் சிரிப்பு சிகிச்சையின் தாக்கம்

இந்த சிகிச்சை முறையால் பல இடங்களில் நடைமுறையில் இருக்கின்றன. முதியோர் இல்லங்கள், பள்ளிகள், மனநலம் சிகிச்சை மையங்கள் போன்ற இடங்களிலும் வேலை பளுவைக் குறைக்கும் வகையில் Laughter breathl

அமல்படுத்தப்படுகிறது.

மருத்துவ உலகமே மனநல சிக்கல்களுக்கு மருந்துகளின் மாறாக மன அமைதி, சிரிப்பு மற்றும் இயற்கை மருத்துவங்களைப் பரிந்துரைக்கிறது. சிரிப்பின் வாயிலாக மன நலத்தை மேம்படுத்தும் இந்தச் சிகிச்சை மனநல மருத்துவர்களிடையே பெரிதும் வரவேற்கப்படுகிறது.

இயற்கையாக சிரிக்க முடியாத சில நேரங்களில் செயற்கையாக சிரிப்பது கூட நன்மை தரும் என கூறப்படுகிறது. காரணம், நமது உடல் செயற்கையோ இயற்கையோ என்பதை பிரித்தறியாது. அது சிரிப்பின் உடல் மொழியை உணர்ந்து அதற்கேற்ப ஹார்மோன் சுரப்புகளைத் தூண்டுகிறது.

மனித வாழ்க்கையில் சிரிப்பு என்பது எளிமையானது, ஆனால் அதில் மறைந்திருக்கும் நன்மைகள் எண்ணற்றவை. நாம் தினமும் சிரிக்கிறோமா? என்ற கேள்விக்கு நேர்மையான பதில் “ஆம்” என இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் நமக்கு உடல் நலமும் மன நலமும் நிலைத்திருக்கும். சிரிப்பை ஒரு பழக்கமாக்குவோம். சிரிப்போம். நலமாக வாழ்வோம்.





UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

(Authorised by  **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

We proudly introduce ourselves as one of the leading
IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute

Launching New Batches

for those

who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

**FOR CERTIFICATE & DIPLOMA & DEGREE COURSES
IN AVIATION, HOSPITALITY, AIRPORT GROUND HANDLING,
TRAVEL, TICKETING, CUSTOMER SERVICE INDUSTRY.**

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

Inaugural offer
Get Excited
Discount on Fees
& Branded
Tablet Free.



செல்வி ஜெயதாரை



நோய் தீர்க்கும் கோயில் டிராங்கள்

இலுப்பை



லுப்பை மரம் தலவிருட்சமாக இருக்கும் திரு நீலகண்டேஸ்வரர் ஆலயம் அமைந்திருக்கும் இடத்தின் பெயர் இலுப்பைப்பட்டு.

பஞ்சபாண்டவர்களைக் கொல்வதற்குத் துணிந்தான் துரியோதனன். திருநீலகண்டேஸ்வரர் ஆலயத்தில் உள்ள அமிர்த தீர்த்தத்தில் விஷத்தை கலந்தான். அம்பிகை தாய்மை சுரக்க, அவ்விஷத்தைத் தன் கையிலிருந்த அமிர்த கலசத்தில் உள்ள அமுதத்தால் விஷத்தை முறித்தாள்.

தாயுள்ளத்தோடு அன்னை எழுந்தருளி இருக்கும் ஆலயத்தின் தலவிருட்சம்

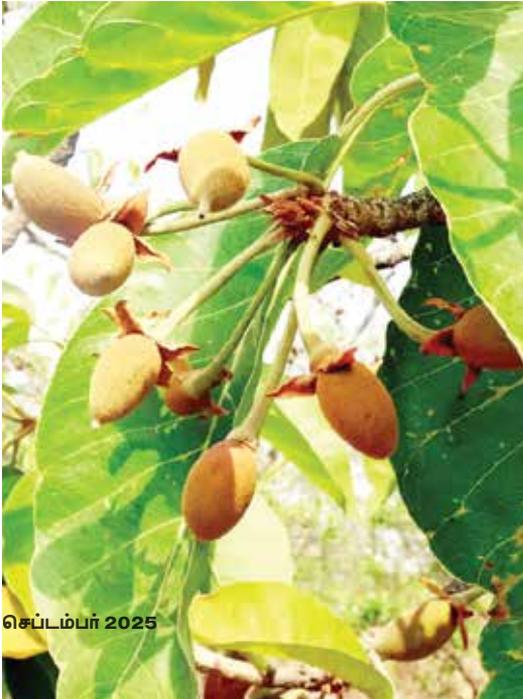
தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கச் செய்யும் இலுப்பை மரமாகும். மகத்துவம் நிறைந்த நீலகண்டேஸ்வரர் ஆலயத்தில் தலவிருட்சமான இலுப்பை பல்வேறு மருத்துவ சிறப்புகள் கொண்டது.

தலவிருட்சத்தின் சிறப்புகளை தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் துரியோதனன் குளத்தில் கலந்த விஷத்தை உண்டதால் திருநீல கண்டேஸ்வரர் என்ற நாமம் தாங்கி எம்பெருமான் சிவன் அருள்

செய்யும் ஆலயத்தின் சிறப்பை முதலில் தெரிந்து கொள்வோம்.

சிவபெருமான் இந்த ஆலயத்தில் ஐந்து வகை லிங்கத் திருமேனிகளுடன் எழுந்தருளியுள்ளார். சுயம்பு மூர்த்தியாக எழுந்தருளியுள்ள சிவனை பஞ்சபாண்டவர்கள் ஐவரும் தனித்தனியாக வணங்கியதால் ஐந்து லிங்கத் திருமேனியுடன் காட்சியளிக்கிறார். சுந்தரரால் பாடல் பெற்றத்தலம். மயிலாடுதுறை மாவட்டம், மணல்மேடு அருகே அமைந்துள்ளது.

அமிர்தத்தைத் தன் கையில் வைத்திருந்த காரணத்தால் இறைவி அமிர்தகரவல்லி எனப் பெயர் பெற்றாள். இத்தலத்திற்கு மதுகவனம் என்றும் பெயர் உண்டு. மதுகம் என்றால் இலுப்பை, பட்டு என்றால் ஊர். ஒரு காலத்தில் இப்பகுதி இலுப்பை வனமாக இருந்ததாலும், இத்தலத்தின் விருட்சம் இலுப்பை மரமாக



செப்டம்பர் 2025

பஞ்சபாண்டவர்கள்

ஐவரும் தனித்தனியாக
வணங்கியதால் சிவபெருமான்
ஐந்து லிங்கத் திருமேனியுடன்
காட்சியளிக்கிறார்.

இருப்பதாலும் இவ்வூர் இலுப்பைப்பட்டு என்றழைக்கப்படுகிறது எனச் சொல்வர்.

இத்தலம் அருகே மண்ணியாறு ஓடுவதால் 'பழமண்ணிப்படிக்கரை' என்றும் பழங்காலத்தில் அழைத்தனர். சுந்தரரால் பாடல்பெற்ற திருத்தலம் இது. மேலும் இத்தலத்திலுள்ள முருகப் பெருமானைத் திருப்புகழில் அருணகிரிநாதர் பாடியுள்ளார். இத்தலத்திற்குரிய தலபுராணம் மகாவித்வான் மீனாட்சி சுந்தரம்பிள்ளை அவர்களால் பாடப்பட்டுள்ளது.

பாண்டவர்கள் காட்டில் வாழச் சென்றபொழுது அவர்கள் செய்த நல்வினைப் பயனால் உரோமச முனிவரைச் சந்தித்தனர். அவரின் திருவடிகளை வணங்கி, துரியோதனனால் பட்ட துன்பங்களை எல்லாம் சொல்லி அரற்றினர். அதற்கு முனிவர், 'சிவபெருமான் திருவடிகளைத் தொழுதால் பழுது நீங்கும். புனிதமான சோழநாட்டில் மண்ணியாற்றின் கரையில் மதுகவனம் என்றொரு தலம் உள்ளது. இந்திரலோகம் பிரம்மலோகம் முதல் அனைத்து உலகங்களும் போற்றும்படி பொலிந்து விளங்குவது.

கயிலை, காசி, காளத்தி போன்ற

பல தலங்கள் இருந்தாலும், சிவனார் உமையம்மையோடும் கணபதி, முருகப்பெருமானோடும் வீற்றிருந்து அருளும் அற்புதத் தலம் மதாகவனம்.

இத்தலத்தில் உதித்த புல் பூண்டு முதல் அனைத்து ஜீவராசிகளும் வாழ்வு முடிந்த பின் கயிலாயம் சென்று இன்புற்று இருக்கும் என்றால் இத்தலத்தின் பெருமையை நீங்கள் நன்கு உணரலாம்.

இத்தலத்தில் நீலகண்டேஸ்வரர் சந்நிதிக்கு எதிரில் பிரம்மதீர்த்தம் உள்ளது. அதில் நீராடி இறைவனை தரிசிப்பவர்கள், எல்லா சுகங்களையும் அனுபவித்து, நிறைவில் இறைவன் திருவடித் தாமரையில் கலப்பது உண்மை. சித்திரை மாதத்து பெளர்ணமி திதியில் பிரம்ம தீர்த்தத்தில் நீராடினால் பெரும் பலன்களை பெறலாம். காசியில் நீராடினாலும் இத்தலத்தில் நீராடிப் பெறும் பலனுக்கு நிகராகாது. சிவபெருமான் ஐந்து வகையாய் அருளும் தலம் மதாகவனம். அங்கு சென்று வழிபட்டால் இழந்த நாட்டை மீண்டும் பெறுவீர்; ஆனந்தம் பெறுவீர்" என்று நல்வழி காட்டியருளினார்.

அதன்படி இத்தலத்திற்கு வந்த பஞ்ச பாண்டவர்கள் பிரம்ம தீர்த்தத்தில் நீராடினர். அதன்பின் தருமன் அளவற்ற அன்போடு நீலகண்டேஸ்வரரை உளம் உருக வழிபட்டான். பீமன் மகதீஸ்வரிடம் பிரார்த்தனை செய்தான்.

அர்ஜுனன் படிக்கரைநாதரை பூஜை செய்தான். நகுலன் பரமேஸ்வரர் திருவடிகளை அச்சம் ,வருத்தம் நீங்க நலமுடன் பூசித்தான். கலைகளில் வல்லவனான சகாதேவன்' முத்தீஸ்வரர் என்ற திருப்பெயரோடு உள்ள ஈசனை வணங்கினான். திரௌபதி வலம்புரி விநாயகரை வணங்கி அருள்பெற்றாள்.

அதன் விளைவாக தங்களின் துன்பத்தை வெல்லும் திடத்தையும் தைரியத்தையும் பெற்றனர். நிறைவில் மகிழ்ச்சியான வாழ்வைப் பெற்றனர்;



உரோமச முனிவருக்கு மனதார நன்றி கூறி வணங்கினர் என்கிறது தலவரலாறு.

மூன்று நிலை ராஜகோபுரத்துடன் கிழக்கு நோக்கி அமைந்துள்ளது இந்த ஆலயம். கோபுர வாயில் கடந்து உள்ளே சென்றால் இடதுபுறம் தலமரம் இலுப்பை உள்ளது.

பிராகாரத்தில் பீமன், நகுலன் பூசித்த விங்கங்களும், அடுத்து திரௌபதி வழிபட்ட வலம்புரி விநாயகரும், வலது புறம் அமிர்தகரவல்லி அம்பாள் சந்நிதியும் உள்ளன.

இடதுபுறம் சுப்ரமணியர், மகாலட்சுமி சந்நிதிகளும், அடுத்துச் சகாதேவன் வழிபட்ட விங்கமும் உள்ளன. வலம் முடித்துப் படிகளேறி மேலே சென்றால் மூலவர் கருவறை. சுவாமி நீலகண்டேஸ்வரர் சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள் பாலிக்கிறார். இவருக்கு எதிரில் மட்டுமே நந்தி இருக்கிறது.

நீலகண்டேஸ்வரர், படிக்கரைநாதர்

இருவருக்கும் அம்பிகை சந்நிதிகள் உள்ளன. பீமன் வழிபட்ட சிவன் 16 பட்டைகளுடன் சோடஷ லிங்கமாகக் காட்சி தருகிறார். பதினாறு செல்வமும் பெற இவரிடம் வேண்டிக்கொள்கிறார்கள். சகாதேவன் வழிபட்ட முக்தீஸ்வரர் தெற்கு நோக்கி இருக்கிறார். சாஸ்திரம், ஜோதிடம் கற்பவர்கள் இவரிடம் வேண்டிக்கொள்கின்றனர்.

வடக்குப் பிராகாரத்தில் முருகர் சந்நிதி உள்ளது. இத்தலத்தில் முருகப்பெருமான் ஒரு திருமுகத்துடனும் நான்கு திருக்கரங்களுடனும் தன் தேவியர் இருவருடன் கிழக்கு நோக்கி நின்ற திருக்கோலத்தில் எழுந்தருளியுள்ளார். உற்சவர் வில்லேந்திய வடிவில் எழுந்தருளியுள்ளார்.

இந்த ஆலயத்தில் வழிபட்டால் தீராத நோய்களும் தீரும் என்பது ஐதீகம். ஆலய தலவிருட்சமான இலுப்பை தீர்க்கும் நோய்களைப் பற்றி தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்வோம்.

ஆலை இல்லாத ஊருக்கு இலுப்பைப்பு சர்க்கரை என்பார்கள். அந்த அளவுக்கு இனிப்புச் சுவை கொண்டது இலுப்பைப்பு. இலுப்பை பூவை உண்ணும் வழக்கமும் நம்



மக்களிடம் உண்டு. சுமார் 50 கிராம்வரை ஒரு வேளை உண்ணலாம். பசி போக்கும். ஆரோக்கியத்தை தரும்.

தாய்ப்பால் சரிவர சுரக்காத பெண்கள் இலுப்பை இலையை மார்பில் வைத்துக் கட்டிவர தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

இலுப்பைக் காயை கீறினால் பால் வெளிப்படும். அந்த பாலை உடலில் தோன்றும் வெண் படலங்களின் மீது தடவினால் வெண்படலம் விரைவில் குணமாகும்.

இலுப்பைப்பழம் நல்ல இனிப்புச் சுவை உடையது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும் தன்மை கொண்டது. இலுப்பை விதையின் ஓட்டை நீக்கி உள்ளே உள்ள பருப்பை வதக்கி அரைத்து வீக்கங்களுக்கு கட்டினால் வீக்கம் விரைவில் குணமாகும்.

இலுப்பையின் விதையில் எடுக்கப்படும் எண்ணெய் உடலுக்கு வன்மையும் வனப்பையும் கொடுக்கும். எண்ணெய் நீக்கப்பட்ட சக்கையே பிண்ணாக்கு எனப்படும். இதை ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்து வடிகஞ்சியுடன் சேர்த்து உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் சரும வியாதிகள் நீங்கும். பழங் காலங்களில் இதனையே நம் முன்னோர்கள் சோப்பிற்குப் பதிலாக பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

இலுப்பை மரத்தின் பட்டையை கசகசா சேர்த்து அரைத்து உடலில் பூசிக் குளித்தாலும் சரும வியாதிகள் குணமாகும்.

நஞ்சு உண்டவர்களுக்கு இலுப்பை பிண்ணாக்கு 20 கிராம் எடுத்து 100 கிராம் நீரில் கலந்து கொடுக்க நஞ்சு வாந்தி வழியாக வெளியேறும்.

இலுப்பை எண்ணெய்யை இளம் சூடாக்கி உடலில் தடவி வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்க இடுப்பு வலி, உடல் வலி, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.



மருத்துவர் சரண்யா



அமுக்கிராவேர்

ந

ம் நாட்டின் சித்த மருத்துவ சிகிச்சையில் அமுக்கிரா பாரம்பரியமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆய்வாளர்கள் அமுக்கிரா மன அழுத்தம் மற்றும் புதட்டத்தின் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகிறது என்று நிரூபித்துள்ளனர். அமுக்கிராவிற்கு பலவகை மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பல்வேறு வகையான நோய்களிலிருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது.



அமுக்கிராவில் ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட் பண்புகள் உள்ளன. இப்பண்பு உடலில் சேரும் கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் இதய தமனிகளில் அடைப்பு மற்றும் இதய தடுப்பு போன்ற இதய தொடர்பான பிரச்சனைகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

அமுக்கிரா இந்தியன் வின்டர் செர்ரி அல்லது இந்தியன் ஜின்ஸெங் என்றும் அழைக்கப்படும். மேலும் மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்திற்கு மிகவும்

பாராட்டப்பட்ட மருந்து ஆகும். இது நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடுகளின் தரத்தை மேம்படுத்துவதாகவும் அறியப்படுகிறது.

மனசோர்வை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது

அமுக்கிரா மனசோர்வு, பதட்டம், இவற்றின் அளவை குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.

மேம்படுத்தப்பட்ட தூக்கத் தரம்

அமுக்கிரா கஷாயம் எடுத்துக் கொள்வதில் தூக்கத்தின் செயல்திறன், மொத்த தூக்க நேரம் மற்றும் தூக்க



சித்தர்கள்
அருளிய அற்புதம்

57

தாமதம் ஆகியவற்றில் முன்னேற்றத்தை காட்டியுள்ளது.

குறைக்கப்பட்ட கார்டிசோல் ஹார்மோன் அளவுகள்

அமுக்கிராவை, மற்ற ஆங்கில மருந்துகளுடன் ஒப்பிடும் போது சீரம் கார்டிசோல் அளவை (அழுத்த ஹார்மோன்) குறைப்பதாக உள்ளது

மேம்படுத்தப்பட்ட அறிவாற்றல் செயல்பாடுகள்

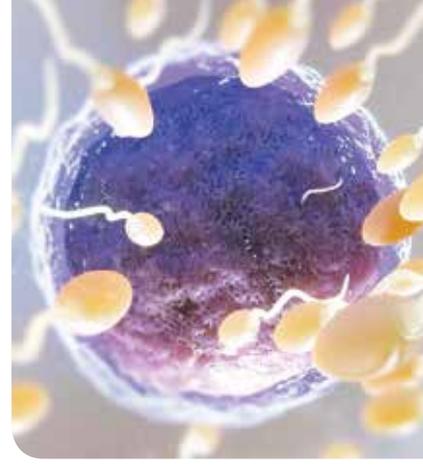
அமுக்கிராவை தொடர்ந்து எடுத்து வரும்போது, நிர்வாக செயல்பாடு, கவனம், அறிவாற்றல், நினைவகம் போன்ற செயல்பாடுகளை அதிகரிக்கிறது

விறைப்புத்தன்மை குறைப்பாட்டை குணப்படுத்துகிறது

ஆண்களில் காம உணர்வை அதிகரிக்க செய்கிறது. மேலும் விறைப்பு தன்மை குறைபாட்டிற்கான மருந்து தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது

தசை நிறை அதிகரிக்கிறது

தசை நிறை, உடல் அமைப்பு மற்றும் ஒட்டுமொத்த வலிமையை மேம்படுத்துவதில் அமுக்கிரா பயனுள்ளதாக உள்ளது.



ஆண் களின் விந்தணு தரத்தை அதிகரித்தல்

அமுக்கிராவை பயன்படுத்த விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை, மற்றும் இயக்கம் அதிகரிக்கிறது. மேலும்

டெஸ்டோஸ்டிரோன் அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஆணின் விந்தணுவின் தரம் மற்றும் கருவுறுதலை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துகிறது

அமுக்கிராவின் நன்மைகளில் ஒன்று நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவது. அமுக்கிரா கணையத்தின் இன்சலின் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. ரத்த சர்க்கரை அளவைக் குறைத்து நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள்

அமுக்கிரா பாக்டீரியா விற்கு எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டது. அமுக்கிராவில் உள்ள Somniferin, withanin போன்ற அல்கலாய்டுகள் பாக்டீரியா எதிர்பாற்றல் கொண்டது.

தைராய்டு செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது

ஹைப்போ தைராய்டிசத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அமுக்கிரா கியாளம் தொடர்ந்து எடுத்துவர தைராய்டு சுரப்பு தூண்டப்பட்டு, சமநிலைக்கு தைராய்டு ஹார்மோன் கொண்டுவரப்படுகிறது.

குழந்தைகள், நடுத்தர வயது நபர்கள், வயதானவர்களுக்கு நீண்ட ஆயுளை அதிகரிக்க சிறந்த மூலிகையாகும். மிக முக்கியமாக புற்றுநோய்க்கு எதிர்ப்பாற்றல் கொண்டதாக உள்ளது.



RJR மருத்துவர் குழு



யாரை சைனஸ் எளிதாக தொற்றிக் கொள்கிறது?

சை

சைனஸ் ஏற்பட பல காரணங்கள் இருக்கிறது. சாதாரணமாக சளி பிடித்தால் கூட சைனஸ் பிரச்சனையாக இருக்குமோ என்று பயப்படுகிறவர்கள் நம்மில் பலரை பார்க்கலாம்.



பொதுவாக யாரை சைனஸ் அதிகமாக பாதிக்கிறது என்றால், ஒவ்வாமை பிரச்சனை இருப்பவர்களைத்தான். ஒவ்வாமையில் அதிக பிரச்சனையை ஏற்படுத்துவது கண் மற்றும் மூக்கு சம்பந்தமான ஒவ்வாமைதான்.

ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பல இருந்தாலும் முக்கியமான காரணம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து போவதுதான். உணவு ஒவ்வாமை, பூச்சுக்கடி ஒவ்வாமை, மருந்து மாத்திரை ஒவ்வாமை, தோல் ஒவ்வாமை என பல வகையான ஒவ்வாமை ஏற்படுகின்றன. யாரெல்லாம் உடல் அளவில் மிகுந்த பலவீனமாக

இருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு அதிக அளவில் ஒவ்வாமை எனப்படும் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. அவர்களை சைனஸ் எளிதாக தொற்றிக் கொள்கிறது.

இந்திய மக்கள் தொகையில் சுமார் 13 சதவீதம்பேர் சைனஸ் பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சைனலை தீவிரமானது, ஓரளவு தீவிரமானது, திரும்ப வரக்கூடியது நாளப்பட்டது என நான்காக வகைப்படுத்துகின்றனர்.

நமது மூக்கைச் சுற்றி, நான்கு காற்றுப்பைகள் இருக்கும். மூளை மூக்கு, கன்னம் மூக்கு, மூக்கு நெற்றி இணையும் இடம்; கண்கள் மற்றும் மூக்குக்கு இடைப்பட்ட பகுதிகளில்



ஒவ்வாமை
ஏற்படுவதற்கான
காரணங்கள் பல
இருந்தாலும் முக்கியமான
காரணம் உடலில் நோய்
எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து
போவதுதான்.

இந்த காற்றுப்பைகள் அமைந்திருக்கின்றன. இந்தக் காற்றுப்பைகள் நாம் சுவாசிக்கும் ஆக்சிஜனை குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுகின்றன. இந்தக் காற்றுப்பைகளே சைனஸ் பகுதி என அழைக்கப்படுகின்றன.

சைனஸ் பகுதியில் ஒரு திரவம் சுரந்து, நமது மூக்கில் உள்ள சளிசவ்வுக்கு வரும். இந்த சளி சவ்வுதான், நாம் சுவாசிக்கும் வெப்பமான காற்றை ஈரப்படுத்தி, சைனஸ் பகுதிக்கு அனுப்புகிறது. சைனஸ் பகுதியில் ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் திரவம் காற்றுப் பையிலேயே தங்கிவிடும். இதன் காரணமாக பல பாதிப்புகள் முகத்தில் ஏற்படக்கூடும்.

இரண்டு வகையான சைனஸ் பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. ஒன்று அக்யூட் ரியோ சைனஸைட்டிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது குறுகிய காலம் மட்டுமே இருக்கும். சுமார் 15 நாட்கள்வரை இருக்கும். மற்றொன்று க்ரானிக் ரியோ சைனஸைட்டிஸ். இது நீண்டகால சைனஸ் ஆகும். 10 முதல் 12

வாரங்கள்வரை நீடிக்கும்.

சுவாசப்பாதை அலர்ஜி பொதுவாக மூக்கடைப்பு, சைனஸ், தலைவலி, தும்மல், இருமல், வீசிங், மூச்சு விடுதலில் சிரமம் என பல்வேறு பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும்.

சைனஸ் தொற்று இருந்தால் இரவு நேரங்களில் இருமல் வரக்கூடும். தொடர் இருமல் இரவு நேரங்களில் வருவதும், மறுநாள் காலை யில் தொடர்ச்சியாக அடுத்தடுத்து தும்மல் வருவது சைனஸ் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் ஆகும்.

மூக்கிலிருந்து தடித்த சளி வெளியேறுதல், கண் மற்றும் முகத்தின் இருபுறங்களிலும் வலி ஏற்படுதல், நெற்றிப் பகுதியில் தலைவலி, கடுமையான மூக்கடைப்பு, தொண்டைவழி சளி வெளியேறுதல், காய்ச்சல், இருமல், சுவை உணர்வு, வாசனையும் உணர்முடியாத நிலை, எந்த வேலையிலும் கவனம் செலுத்த முடியாத அளவுக்கு உடல் சோர்வுடன் காய்ச்சல் ஏற்படுதல், சிலருக்கு தோலில் தடிப்புகளும் சேர்ந்து ஏற்படும்.

சைனஸ் அறிகுறியை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சனை தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம்.



சைனஸ்க்கு ஆவிபிடிப்பது மிகவும் எளிமையான வழி. நன்றாக கொதிக்கும் நீரில் 3 துளி ரோஸ்மேரி எண்ணெய் 3 துளி புதினா சாறு மற்றும் 2 துளி யூக்கலிப்டஸ் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சேர்த்து. நீரிலிருந்து வெளியாகும் ஆவியை நன்றாக நுகரும்போது மூக்கின் துவாரங்கள் நன்றாக திறக்கப்படும். மூக்கடைப்பு விலகி சீரான சுவாசம் கிடைக்கும்.

மெல்லிய துணியில் யூக்கலிப்டஸ் தைலம் இரண்டு சொட்டு விட்டு மூக்கின் துவாரங்கள் படும்படி வைத்து முகர்ந்தால் மூக்கடைப்பு விரைவில் குணமாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு நெஞ்சில் சளிகட்டினால், கறுப்பு வெற்றிலையில் நல்லெண்ணெய் தடவி, நல்லெண்ணெய் அகல் விளக்கில் காண்பித்து சூடேறியதும் நெஞ்சுக் கூட்டில் ஒற்றி ஒற்றி எடுத்தால் நெஞ்சுச்சளி இளகி வெளியேறும். தேங்காய் எண்ணெய்யில் கற்பூரம் கலந்து சூடேற்றி அதைத் நெஞ்சில் தேய்த்து வந்தால் பெரியவர்களுக்கு அடர்ந்த சளி கரைந்து வெளியேறும்.

உடலை பராமரிப்பதில் முக்கியப்பங்கு

தண்ணீருக்கு உண்டு. எனவே உடலை ஹைட்ரேட்டாக வைத்துக்கொள்ள தினமும் மூன்று முதல் நான்கு லிட்டர் தண்ணீர் பருகங்கள். உப்பு மற்றும் மஞ்சள் கலந்த மிதமான வெந்நீரில் காலை, மாலை இரு முறை வாய் கொப்பளித்தல், அடிக்கடி ஹைப்பல் டி, இளஞ் சூடான பானங்கள் குடிப்பது சளிப்படலத்தை கரைத்து சைனஸ் அடைப்பை நீக்க பெரிதும் உதவும்.

சூப் அருந்துவதால் சளியினால் ஏற்படும் அடைப்புகள் குறைவதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. சிக்கன் சூப் அல்லது காய்கறிகூப் எதுவாக இருந்தாலும் அதனுடன் சில மூலிகைகளை கலந்து பருகும்போது உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றன. ஆவி பிடித்தபிறகு காரசாரமான சூப் பருகுவது சைனஸுக்கு நல்ல தீர்வைக் கொடுக்கும்.

வரும் முன் காப்போம்

பனிக்காலத்தில் அதிகாலை, இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்வதை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

தூசு மிகுந்த இடங்கள், புகை, ஓட்டடை,

சிமென்ட் இருக்கும் இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.

சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், செடி கொடிகள், பூக்கள், மரங்கள் நிறைந்த பகுதிகளில் உலவ வேண்டாம். வீட்டில் கரப்பான் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருசக்கர வாகனத்தில் செல்லும்போது, கண்டிப்பாக மாஸ்க் அணிய வேண்டும்.

குளிர்காலங்களில் பாக்கி மூடிக்கொண்டு அழிந்துவிடுகிறது. காலைநடைப்பயிற்சி செல்லும்போது முகத்தில் மூடிக்கொண்டு செல்வது நல்லது.

சிகரெட் மற்றும் ஆல்ஹாகால் உட்கொள்வதை தவிர்க்கவும். சைனஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் முடிந்தவரை ஏசியை தவிர்ப்பது நல்லது. பயன்படுத்த வேண்டிய கட்டாயம் வந்தால், வாரத்துக்கு ஒருமுறை ஏசியை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் தூசு படியாமல் இருக்கும்

உணவால் சரிசெய்வோம்

தேனும் மிளகும்

மிளகின் காரம் தொண்டப்புண், சளி, இருமல், காய்ச்சல் முதலான அனைத்து பாதிப்புகளையும் போக்கக்கூடியது.



முதல்நாள் இரவு மூன்று டீஸ்பூன் சுத்தமான தேனில் 6 மிளகு, சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து ஊற வைக்கவும். மறுநாள் காலை ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் குடித்த பிறகு தேனில் ஊறிய மிளகை எடுத்து நன்றாக மென்று மிளகுச்சாறு தொண்டையில் படும்படி விழுங்கவும்.

இது உடலில் இருக்கும் சளியை கரைத்து நீராக வெளியேற்றி மூக்கடைப்பிலிருந்து விடுதலை தருகிறது. குழந்தைகளுக்கு மிளகை பொடித்து தேனில் குழைத்து கொடுக்கலாம்.

சுக்கு, திப்பிலி, துளசி

சுக்கு பொடி, திப்பிலி பொடி தலா இரண்டு சிட்டிகை, அரைத்த துளசி விழுது ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு, தேனுடன் கலந்து பாதியை உள்ளூக்கு சாப்பிட்டு மீதியை மூக்கில் தடவவும். சளி ஒரே இரவில் கரைந்து வெளியேறத் தொடங்கும். மூக்கடைப்பு நீங்கி சுவாசம் சீராகும். வறட்டு இருமல், தொண்டைவலி, தொண்டை கரகரப்பு, கோழை அனைத்தையும் நீக்கும்.

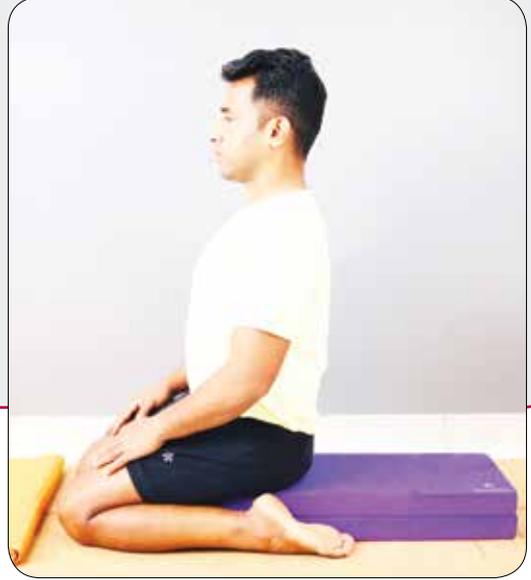


யோகா தருமே தீர்வு

யோகா, ரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்வதால் சைனஸால் ஏற்படும் தலைபாரம், கண்களில் வலிபோன்றவற்றை கட்டுப்படுத்துகின்றன. சைனஸ் பாதித்தவர்கள் சர்வாங்காசனா, உஸ்த்ராசனா, கோமுகாசனா, ஜானுசிராசனா, புஜங்காசனா, சேதுபந்தாசனா முதலான ஆசனங்களை செய்துவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். சைனஸிடிஸிற்கான யோகா சிகிச்சை சைனஸ் மீண்டும் மோசமாவதையும், சைனஸ் ஏற்படுவதை தடுப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

மஞ்சள் மற்றும் இஞ்சி

மஞ்சள் சிறந்த மருத்துவக் குணமிக்க உணவுப் பொருள். சிறந்த ஆக்ஸிஜனேற்றி. அழற்சியை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. மஞ்சள் மற்றும் இஞ்சிச்சாறை தேநீரில் கலந்து பருகவேண்டும். சளி மென்மையாகி மூக்கில் இருந்து



வெளியேறும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை இந்த தேநீரை குடித்து வந்தால் சைனஸ் தொல்லையில் இருந்து விரைந்து விடுபடுவீர்கள்.

காய்கறிகள் பழங்கள்

வைட்டமின் ஏ, சி, டி, மெக்னீசியம் நிறைந்த கீரைகள், நட்ஸ், அன்னாசி, இஞ்சி, மஞ்சள், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கருப்புமிளகு, கிராம்பு, துளசி, பூண்டு, தேன் பொதுவாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், நோயில் இருந்துவிடுபடவும் உதவுகிறது.

தவிர்க்க வேண்டியவை

பால் மற்றும் பால் பொருட்களான சீஸ், தயிர் மற்றும் ஐஸ்க்ரீம் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

சாக்லைட், சர்க்கரை, ஈஸ்ட் சேர்த்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள் தவிர்க்கவேண்டும்.

வறுத்த மற்றும் மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகள், சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் மசாலாக்கள் தவிர்க்க வேண்டும்

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்யவும். சந்தா தொகையை HERBAL MIRACLE என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும். பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தையும், பணம் கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp  செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

Ac/No : 410205000565
Name : HERBAL MIRACLE
Bank : ICICI
Branch : Guindy
IFSC Code : ICIC0004102

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

1B. 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com



மருத்துவர் சுகன்யா



மாத்திரைகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வதால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

ச

ந்நையில் கீடைக்கும் ஆஸ்பிரின் முதல் அதிநவீன மருந்து வரை, அனைத்து மருந்துகளும் பக்க விளைவுகளுடன் வருகின்றன. பல சிறியவை, பல சிரமமானவை, சில தீவிரமானவை, சில வெறும் விசித்திரமானவை.



உங்கள் உடலுக்குள் செயல்படும் மருந்துகளில் உள்ள மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவுகள் இரைப்பை குடல் அமைப்பை உள்ளடக்கியது. கிட்டத்தட்ட எல்லா மருந்துகளும் குமட்டல் அல்லது வயிற்றுக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இருப்பினும் இது ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு மட்டுமே விளைவுகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

பாதிப்புகளின் வகைகள்

எந்த ஒரு மருந்திற்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினை ஏற்படலாம். அது அரிப்பு மற்றும் சொறி முதல் உயிருக்கு ஆபத்தான அனாபிலாக்டிக் எதிர்வினை வரை இருக்கலாம்.

சில மருந்துகள் அவற்றின் வேதியியல் அமைப்பு காரணமாக பக்க விளைவுகளைத் தூண்டாமல் இருக்க

முடியாது. பொதுவான ஒவ்வாமை மருந்து டைஃபென் ஹைட்ரமைன் பெனாடரில் என்ற பிராண்டு பெயராலும் அழைக்கப்படுகிறது. இது ஒவ்வாமை அறிகுறிகளைக் குறைத்தாலும் அசிடைல் கொலின் என்ற வேதிப்பொருளையும் தடுக்கிறது. மேலும் இது மயக்கம் மற்றும் வாய் வறட்சி உள்ளிட்ட பல பக்க விளைவுகளுக்கும் வழிவகுக்கிறது.

சில மருந்துகள் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்ளும்போது குறிப்பிடத்தக்க பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. பொதுவாக ரத்தக் கட்டிகளை தடுக்கப் பயன்படுத்தப்படும் (வார்ஃபரின், கூமடின், ஜாண்டோவன்) பொதுவாக நன்றாக வேலை செய்கிறது. மேலும் இது தொந்தரவாக இருக்காது. ஆனால் தவறான சூழ்நிலையில் கடுமையான உள் ரத்தபோக்கு ஏற்படலாம்.

ஒரு மருந்து வேறு சில பொருட்களுடன் கலக்கும்போது மட்டுமே பக்க விளைவுகள் தோன்றும். இதை மருந்து இடைவினை என்று அழைக்கலாம். உதாரணமாக போதைப்பொருள், வலி நிவாரணிகளை உட்கொள்ளும்போது மது அருந்துவது தற்செயலான அதிகப்படியான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இது பல இறப்புகளுக்கு வழிவகுத்துள்ளது. மற்றொரு உதாரணம் திராட்சைப் பழச்சாறு. இது சில மருந்துகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்

தனக்கு தானே மருத்துவர் பரிந்துரைக்காமல் எடுத்துக் கொள்ளும் வலி நிவாரணிகளே ஆபத்தைக் கொண்டு வரும்.

முக்கியமாக சிறுநீரகங்களை பாழடிக்கும் மருந்துகள்

வலி நிவாரணிகள்

உடல் வலிக்கும், தலை வலிக்கும், மூட்டு வலிக்கும் வாங்கப்படும் மருந்துகள் எந்தவித மருத்துவர் பரிந்துரையும் இல்லாமல் எளிதாக வாங்கப்பட்டு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை தான் மிகவும் மோசமாக சிறுநீரகங்களை பாதிக்கின்றன.

Aminoglycosidel

இவ்வகை மருந்துகள் ஒரு வகை ஆண்டிபயாடிக் தொகுப்பைச் சேர்ந்தவை. இவற்றை அடிக்கடி கொடுத்தால் சிறுநீரகம் பாதிப்படையலாம்.

இதர மருந்து வகைகள்

ஒரு சில ஆண்டி பயாடிக் மருந்துகள்,

திராட்சைப்

பழச்சாறை சில

மருந்துகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

புற்று நோய்க்கு எதிராக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள், காசநோய்க்கு எதிராக கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் எல்லாம் சிறுநீரகத்தை பாழ்படுத்தும்.

ஒவ்வொரு மாத்திரைக்கும் ஒவ்வொரு தன்மை உண்டு. எனவே மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் மாத்திரைகளை எடுக்கவே கூடாது. நாம் உட்கொள்ளும் மருந்து சிறுநீர், மலம், வியர்வை அல்லது மூச்சுக் காற்று எப்படி வேண்டுமானாலும் வெளியேறலாம். வெளியேறும் காலம் ஒவ்வொரு மருந்துக்கும் வேறுபடும். மருந்தின் தன்மையைப் பொறுத்து அது, 2 மணி நேரம், 6 மணி நேரம், 8 மணி நேரம், 12 மணி நேரம், 24 மணி நேரம், 7 நாட்கள், 30 நாட்கள் என எப்படி வேண்டுமானாலும் வேலை செய்யலாம். எனவே இந்த விவரங்கள் எல்லாம் தெரியாமல் நம் இஷ்டத்துக்கு மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்வது கூடவே கூடாது.





RJR மருத்துவக் குழு



இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் கூடுதல் சிறுமைசாலிகள்

2

லகத்தில் உள்ள மனிதர்களில் 10 சதவீதம் மக்கள் இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களை வலது கை பழக்கத்துக்கு மாற்றுகிறேன் என்ற பெயரில் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் அவஸ்தைக்கு உள்ளாக்காமல் அவர்களை இயல்பாக வளர விடுங்கள்.



கிரிக்கெட்டில் கூட இரண்டு ஒப்பனர்களில் ஒருவர் இடது கை ஆட்டக் காரராக இருப்பதை நாம் கவனிக்கலாம். அப்படி இருப்பதுதான் அணிக்கு பலம். வலது கையும் இடது கையும் சேர்ந்தால்தான் பலம். ஒரு சமையை தலைக்கு மேல் தூக்க வேண்டும் என்றால்கூட இடதுகையின் உதவி வேண்டும்.

நம் உடலில் உள்ள இரண்டு கைகளில் அதிகம் வலது கையை பயன்படுத்தினாலும் யாரும் இடது கையை மட்டமாக நினைப்பதில்லை. இறைவனை வணங்குவதற்கு கூட இரண்டு கையையும்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அப்படி இருக்கும்போது இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்களை மட்டும் ஏன் ஏளனமாகப் பார்க்க வேண்டும்?

நம்முடைய மூளையின் இடது, வலது பாகங்கள்தான் நம் உடலின் அத்தனை செய்கைகளுக்கும் காரணம். இடது பக்க மூளை உடலின் வலது பாகத்தையும், வலது பக்க மூளை உடலின் இடது பாகத்தையும் கட்டுப்படுத்தும். இதன்படி பார்த்தால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இடது பக்க மூளை அதிக செயல்பாட்டில் இருப்பதால்தான் வலது கை பழக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் சிலருக்கு இடது பக்க மூளையைக் காட்டிலும் வலதுப்பக்க மூளையின் செயல்பாடு சற்று அதிகமாக இருப்பதன் விளைவுதான் இடது கை பழக்கம்.

இடது கை பழக்கம் உள்ள குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகள் போல் இல்லாமல் சிறு வயதில் பேச்சு வருவதில் சற்று தாமதம் ஆகலாம். ஆனால், வலக்கை பழக்கம்

உள்ளவர்களை விட அதி புத்திசாலிகள் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

மற்றவர்களைப் போல நம் குழந்தையும் இருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் எழுதுவது, கை குலுக்குவது, சாப்பிடுவது என எந்தப் பழக்கத்தையும் மாற்ற முயற்சிக்காதீர்கள். அது குழந்தைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியை பாதிக்கும். ஒரு சுமையைப் போல உணர்வார்கள்.

நினைவற்றலில் சிறந்தவர்களாக இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் இருப்பார்கள். நீண்ட நாட்களுக்கு முன்னால் பார்த்த எந்த ஓர் இடத்தையும், நபரையும் சட்டென நினைவுக்குக் கொண்டு வரும் சக்தி, வலது கை பழக்கம் உள்ளவர்களை விட இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகம்.



சிறு வயதில்

பேச்சு வருவதில் சற்று தாமதம் ஆகலாம்.

ஆனால், வலக்கை பழக்கம் உள்ளவர்களை விட அதி புத்திசாலிகள் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

தீர்க்கமான முடிவெடுப்பதில் சிறந்தவர்களாக இருப்பார்கள். இசை, ஓவியம், பாட்டு என கலைகளில் கூடுதல் திறனுடன் விளங்குவார்கள். எதையும் துல்லியமாக கணக்கிட்டு மதிப்பிடுவதில் அசகாய சூரர்களாக இருப்பார்கள்.

அதிகமான கற்பனைத் திறனுக்கு சொந்தக்காரர்கள் இவர்கள். கற்பனை சக்தியும் ஞாபக சக்தியும் அதிகம் கொண்ட இவர்கள் சாதனை புரிவதிலும் சிறந்து விளங்குவார்கள்.

எனவே வலதுகை இடதுகை பழக்கத்தால் ஏற்படும் பேதம் வேண்டாம். மனித உடலில் முக்கியமான மரியாதைக்குரிய உறுப்பு மூளை. வலது கை பழக்கம் உள்ளவர்களை இடது மூளை இயக்குகிறது. ஆனால் இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்களை வலது மூளை இயக்குகிறது. வலதுதான் பெரிது என்றால், வலது மூளையின் கட்டளையில் செயல்படும் இடது கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் பெரியவர்கள் இல்லையா?



மருத்துவர் சரண்யா



உடலையும் மனதையும் வலிமையாக்கும் யோகா

2

உடற்பயிற்சி, இன்றைய இளைஞர் கூட்டம் பெரிதும் பின்பற்றி வரும் ஒன்று. உடலை கட்டாக வைத்துக் கொள்வதே ஆரோக்கியம் என குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளனர்.

பெரியோர்களும் அவரவர் வயதுகேற்ற உடற்பயிற்சி செய்கின்றனர். உடற்பயிற்சி நல்லது தான். ஆனால் உடற்பயிற்சி மட்டுமே ஒருவரை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுமா என்றால் இல்லை என்பது தான் உண்மை.

உடற்பயிற்சி, உடல் தசைகளை மட்டுமே வலுப்படுத்தும். உடலின் உள்ளுறுப்புகளை வலுப்படுத்தவோ உறுப்புகளின் செயல்திறனைக் கூட்டவோ உடற்பயிற்சியால் முடியாது. உடற்பயிற்சியால் முடியாததை யோகாசனம் செய்யும். இன்னும் சொல்லப்போனால் உடல் உள்ளுறுப்புகளை மட்டுமல்ல, மனதையும் யோகா வலிமைப்படுத்துகிறது.

பொதுவாக உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்

என்ற நோக்கத்துடன் யோகாசனம் செய்யும் போது, மருத்துவர் அறிவுரைப்படி குறிப்பிட்ட நோய் சார்ந்த யோகாசனம் செய்யும் போதும் என்ன நடக்கிறது என்று பார்த்தால் பிராண வாயு உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கோ, குறிப்பிட்ட பகுதிக்கோ நல்ல முறையில் செல்கிறது. அப்போது உடலில் ரத்த ஓட்டம், சீராக இருக்கும் அதன் காரணமாகத் திசுக்களுக்குச் சீரான ஊட்டம் கிடைக்கும். அதனால் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளும் குறையும் அல்லது நீங்கும். அதேபோல திசுக்களில் உருவாகும், செல்களைப் பாதித்து நோயை ஏற்படுத்தும் நிலையில்லாத அணுக்களை பெருமளவில் குறைக்கிறது. முறைப்படி யோகாசனம் கற்ற ஆசானிடம் சென்று யோகாசனம் கற்றுக்கொள்வதே எப்போதும் நல்லது.

நோய்களை நீக்கும் யோகாசனம்

பிராணாயாமம் இரைப்பு நோய்க்கு சிறந்தது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்

சர்வாங்காசனம்: தைராய்டு சுரப்பை சீர்செய்யும், முதுகுத் தண்டினை வலிமைப்படுத்துகிறது.

சிராசாசனம்: மூளை நரம்பைப் பலப்படுத்தும்.

சுவாசனம்: மனோ சக்தியை வளர்க்கும். புத்துணர்ச்சியைத் தரும்

சலபாசனம்: வயிற்று உள்ளூறுப்பு களுக்கு நன்மை தரும்.

புஜங்காசனம்: நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் கட்டுக்குள் வரும், மலச்சிக்கல் தீரும், அட்ரீனல், தைராய்டு சுரப்பியை நன்கு பணியாற்றத் தூண்டுகிறது

மச்சாசனம்: சுரப்பிகள் நல்ல நிலையில் இயங்கும்

சக்கராசனம்: முதுகெலும்பு பலம், கழுத்தும் பலப்படும்

பத்மாசனம்: முழுங்கால்களுக்கு நல்ல வலுவூட்டுகிறது. தியானத்திற்கு உகந்த நல்ல ஆசனம் இது

பச்சிமோத்தாசனம்: இடுப்பு வளைவதால், நிறைய ரத்த ஓட்டம் இடுப்பிற்கு கிடைக்கிறது. தொந்தியை கரைக்க இது சிறந்த ஆசனம்.

தனூராசனம்: புஜங்காசனமும், சலபாசனமும் சேர்ந்த ஒரு ஆசன முறையாகும். இவ்விரு ஆசனங்களில் கிடைக்கும் அத்தனை பயன்களும் இதில் கிடைக்கும்.



உடற்பயிற்சியால்

முடியாததை யோகாசனம்

செய்யும். உடல்

உள்ளூறுப்புகளை மட்டுமல்ல,

மனதையும் யோகா

வலிமைப்படுத்துகிறது.

பலர், யோகாசனத்தைச் செய்ய விரும்பி ஆசனம் செய்ய வேண்டிய, முறையை பற்றியோ, அது சார்ந்த விழிப்புணர்வு இல்லாமல் புத்தகங்களைப் படித்தோ, இணையதளத்தைப் பார்த்தோ சுயமாகச் செய்கின்றனர். அவ்வாறு செய்வது மிக மிகத் தவறு. இது பல்வேறு பின் விளைவுகளை உருவாக்கக் கூடும்.

காய்ச்சல் நேரங்களில் உடல் பலவீனம் அடைந்திருக்கும், எனவே உடல் சோர்வு நிலையில் இருக்கும் பொழுது யோகா செய்வதை தவிர்ப்பது நல்லது. காய்ச்சல் குணமடைந்ததும் யோகா செய்யலாம்.

உடலில் ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சைகள் செய்திருக்கும் நேரத்தில் உடல் பயிற்சி கட்டாயம் செய்யக் கூடாது. அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகு காயங்கள் மறைந்த பிறகு யோகா செய்வது நல்லது. காயங்கள் இருக்கும் பொழுது செய்தால் தசைகள் சேதமடைவதற்கு வாய்ப்பு அதிகமாகவே உள்ளது. எனவே அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகு மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு பிறகு உடல் பயிற்சி செய்வது நல்லது.



RJR மருத்துவர் குழு



கர்ப்பகால ரத்தசோகையிலிருந்து காப்பாற்றும் பேரீச்சை

பு

தப்படுத்தி உண்ணக் கூடிய பழங்களில் உலகம் முழுவதுமே அதிக வரவேற்பை பெற்ற பழம் பேரீச்சை. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவராலும் விரும்பப்படும் பழம்.

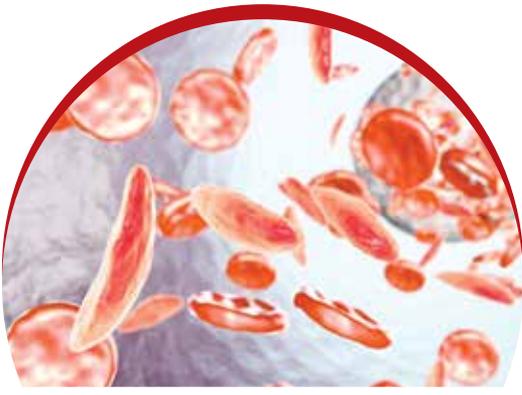


பேரீச்சை அரபு நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படுகிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட இப்பழங்கள் எவ்வளவு ஆண்டுகள் ஆனாலும் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். உலகத்திலேயே அதிக அளவில் பேரீச்சம்பழம் இறக்குமதி செய்யும் நாடு நம்முடைய இந்தியாதான்.

பாலைவன பிரதேச பழமான பேரீச்சை இந்தியாவிலும் குஜராத், மேற்கு வங்காளத்தில் பெரிய அளவில் விளைவிக்கப்படுகிறது. உலகத்தில் 3000 வகையான பேரீச்சம்பழம் உள்ளனவாம். இதில் நம்ம தமிழ்நாட்டில்

35 வகையான பேரீச்சம்பழம் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறதாம். சமீபகாலமாக வாயில் போட்டால் அப்படியே கரையும் கிமியா வகை பேரீச்சம் பழத்துக்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது.

பேரீச்சை ஆயுர்வேதம், சித்தா, யுனானி மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள இப்பழத்தில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின்கள் உள்ளிட்ட பல சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கக்கூடியது, புற்றுநோய்



வராமல் காக்கும் தன்மையும் உண்டு.

100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தில்... நீர்ச்சத்து - 21 கிராம், மாவுச்சத்து - 75 கிராம், கொழுப்புச்சத்து - 0.4 கிராம், புரதச்சத்து - 2.5 கிராம், பொட்டாசியம் - 648 மி.கி., கால்சியம் 59 மி.கி, இரும்புச்சத்து -1.3 மி.கி உள்ளது. 100 கிராம் பேரிச்சம்பழத்தை உண்டால்- 280 கலோரி கிடைக்கும்.



பெண்களுக்கு

பொதுவாக கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. பேரிச்சம் பழத்தை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் கால்சியம் குறைபாட்டை தவிர்க்கலாம்.

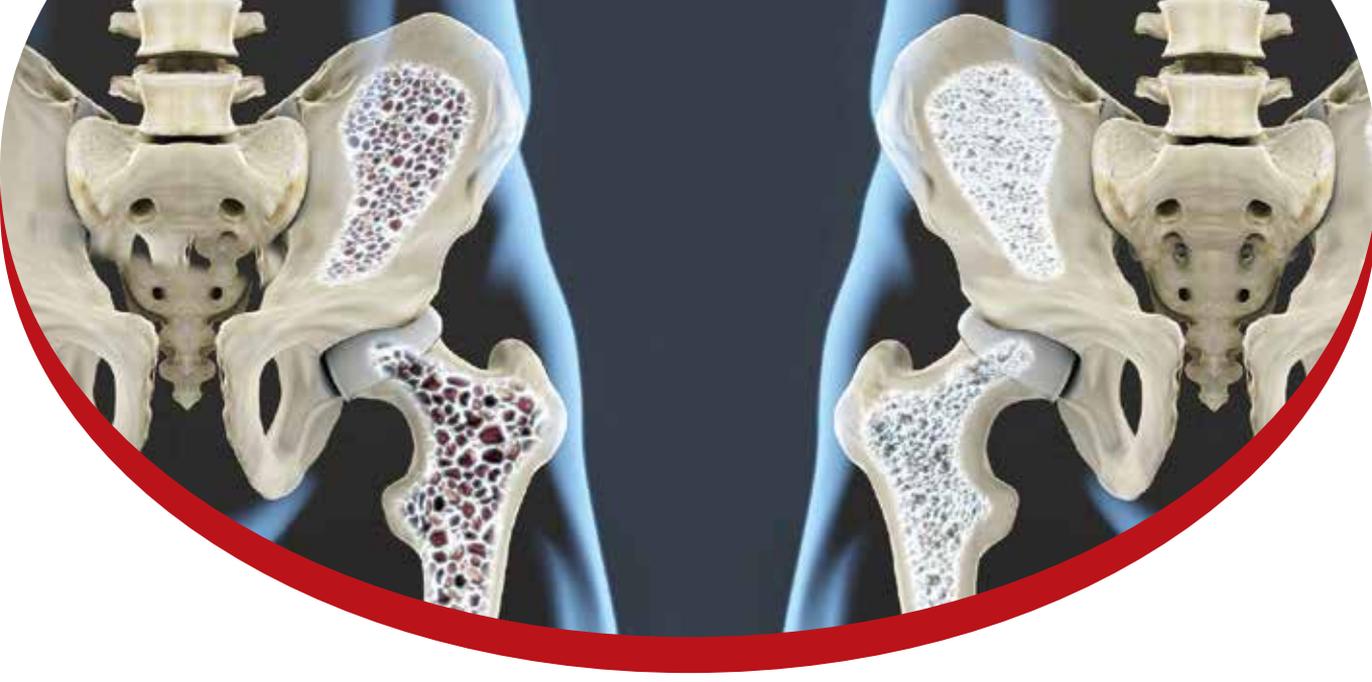
வைட்டமின் A, C, E, K, B6, B12 தையின், ரிபோபிளேவின், நியாசின், போலேட் போன்ற சத்துக்களும் உள்ளது.

உடலுக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் இதில் அடங்கி உள்ளதால் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளவர்கள் இதனை சேர்த்துக் கொண்டால் உடலுக்கு தேவையான கலோரிகள் கிடைப்பதுடன் உடல் எடையையும் குறைக்கிறது.

சர்க்கரை நோயாளியின் உடலில் திடீரென ஏற்படும் சர்க்கரை அளவு குறைபாட்டை பேரிச்சம்பழம் சாப்பிடுவதன் மூலம் சரி செய்யலாம். பேரிச்சம்பழம் உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கூட்டுகிறது. இதனால் மயக்கம் அடைந்தவர்கள் உடனடியாக விழிப்படைவர்.

பெக்டின், செல்லுலோஸ் போன்ற நார்ச்சத்துகள் பேரிச்சம் பழத்தில் அதிகம் உள்ளதால் ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது.

பெண்களுக்கு பொதுவாக கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. இவர்கள் பேரிச்சம் பழத்தை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் கால்சியம் குறைபாட்டை தவிர்க்கலாம். மாதவிடாய் காலத்தில்



ஏற்படும் சோர்வை நீக்குகிறது. இளம் பெண்களுக்கு, கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் ரத்த சோகை பேரீச்சம் பழத்தை தினசரி உட்கொள்ள நீங்கும்.

பேரீச்சம்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி காய்ச்சிய பசும்பாலில் சேர்த்து தேன் 2 ஸ்பூன், ஏலக்காய் 3, குங்குமப்பூ 5 இதழ் கூட்டி கலந்து பருக தரலாம். சிறுவர்களுக்கு இது சத்துள்ள சிறந்த டானிக்.

பேரீச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிகம் நிறைந்துள்ளன. பேரீச்சம் பழத்தை தேனுடன் கலந்து ஊறவைத்து சாப்பிட்டுவர மாலைக்கண்நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

பேரீச்சம்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் பல்சொத்தை மற்றும் பற்களுக்கு எந்த ஒரு பிரச்சனையும் வராமல் தடுக்கலாம். ஏனெனில் பேரீச்சம்பழத்தில் ஃப்ளோரின் எனும் சத்து அதிகம் உள்ளது. இச்சத்து பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது.

பல் முளைக்கும் குழந்தைகள் வயிற்றுக் கடுப்பால் அவதியுறும்போது பேரீச்சம்பழத்தை சுடுநீரில் கலந்து குழைய வேகவைத்து வேளை ஒன்று 1

கரண்டிவீதம் 3 வேளை பருக வயிற்றுக் கடுப்பு நிற்கும்.

இன்றைய காலத்தில் மக்கள் மூட்டுவலி மற்றும் ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் போன்ற பிரச்சனையால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இந்தப் பிரச்சனை வருவதற்கு முக்கிய காரணம் கால்சியம் குறைபாடேயாகும். ஆகவே தினமும் சிறிது பேரீச்சம் பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரு நாளைக்கு தேவையான கால்சியம் சத்தை பெறுவதோடு மூட்டுவலி மற்றும் ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் போன்ற வற்றை சரி செய்யலாம்.

பேரீச்சம் பழத்தில் கால்சியம், வைட்டமின் பி5, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் பி3, பாஸ்பரஸ், கொழுப்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் காப்பர் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. குடலில் ஏதேனும் கோளாறு உள்ளவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தை உண்ண நலம் பயக்கும்.

தினம் 5 பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். நோய்கள் நம்மை நெருங்காது. அந்த அளவுக்கு சத்துக்கள் நிறைந்த பேரீச்சம்பழம் வெறும் பழமாக மட்டுமல்லாம, பேரீச்சை சிரப், பேரீச்சை அல்வா, பேரீச்சை லட்டு, பேரீச்சை கேக் என பல வடிவங்களில்

பேரீட்சை பொங்கல்

ஒரு கப் பச்சரிசி, முக்கால் கப் பாசிப்பருப்பு, தேவையான அளவு வெல்லம், பேரீட்சை 6, தேங்காய் நான்கு கீற்று, ஏலக்காய் மூன்று, நெய் நான்கு மேஜைக் கரண்டி, உப்பு சிறிதளவு.

தேங்காயையும் பேரீட்சையையும் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். தூசி இல்லாமல் வெல்லத்தை சூடு செய்து கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பையும் அரிசியையும் சேர்த்து உப்பு போட்டு குக்கரில் குழைய வேக வைத்து எடுக்கவும். கரைத்த வெல்லத்தை ஊற்றிக் கிளறவும். அதில் பேரீட்சையை போட்டு சிறுதீயில் அடிப்பிடித்து விடாமல் ஏலக்காய் பொடித்து போட்டு கிளறவும். ஒரு சட்டியில் நெய் விட்டு அதில் நறுக்கிய தேங்காயை போட்டு நன்கு சிவக்க வறுக்கவும். பொங்கலில் கொட்டி கிளறவும். சுவையான பேரீட்சை பொங்கல் ரெடி.



கிடைக்கிறது. எந்த வடிவத்தில் வாங்கி பயன்படுத்தினாலும் அதனுடைய பலன் கிடைக்கும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இரவில் பேரீச்சம்பழத்தை ஊறவைத்து காலையில் எழுந்து அதனை சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் மலச்சிக்கல் நீங்க வழிவகுக்கும்.



தினமும் இரவில் படுக்கைக்கு செல்லும் முன் 1 டம்ளர் காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் 2 பேரீச்சம் பழத்தை உண்டு வந்தால், உடல் நல்ல பலம் பெறும். புதிய ரத்தம் உருவாகும். இதனால் தோல் பகுதிகள் வழு வழுப்பாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். பேரீச்சம்பழத்தை பசும்பாலில் வேகவைத்து அருந்தி வந்தால் இதய நோய்கள் அண்டாது.

சளி, இருமலுக்கு பேரீச்சம் பழத்தின் விதைகளை நீக்கி பாலில்போட்டு காய்ச்சி ஆறியபின் பழத்தை சாப்பிட்டு பாலை பருகிவந்தால் சளி, இருமல் குணமாகும்.

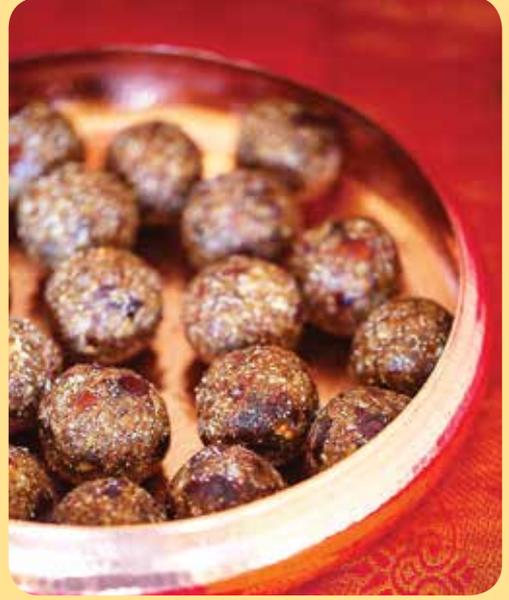
பேரீச்சம்பழத்துடன் பாதாம் பருப்பு கலந்து பாலில் கொதிக்கவைத்து அருந்த நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கி, ஞாபகசக்தி கூடும். கை, கால் தளர்ச்சி குணமாகும்.

100 கிராம் பேரீச்சம்பழத்தை நீரில் ஊற்றி, பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து ஒரு நாள் அப்படியே விடுங்கள், பின்

பேரிச்சம்பழம் லட்டு

ஒன்றரை கப் பேரிச்சம்பழம், அரை கப் பாதாம், அரை கப். முந்திரி, அரை கப் தேங்காய் துருவல், கசகசா 2 டேபிள் ஸ்பூன், நெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன் இருந்தால் வீட்டிலேயே செய்யலாம் அசத்தலான பேரிச்சம்பழம் லட்டு.

ஒரு ஜாரில், கொட்டை எடுத்த பேரிச்சம்பழம் போட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் தேங்காய்த் துருவலை போட்டு ஈரப்பதம் போகும் வரை வறுத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும். கசகசாவை மிதமான சூட்டில் வறுத்து பேரிச்சம்பழத்துடன் சேர்க்கவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி சூடானதும், பொடித்த முந்திரி, பாதாம் சேர்த்து நன்றாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம்பழத்துடன், தேங்காய்த் துருவல், வறுத்த முந்திரி, பாதாம் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து லட்டு போன்று பிடித்துக் கொள்ளவும். சத்தான பேரிச்சம்பழம் லட்டு ரெடி.



ஊறிய பேரிச்சம்பழத்தை அரைத்து வடிகட்டி, அதனுடன் சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி பயன்படுத்தினால் முடி உதிர்வை தடுக்கலாம்.

பேரிச்சம்பழம் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி ரத்தத்தை விருத்திசெய்யும் எலும்புகளை பலப்படுத்தும் இளைப்பு நோயை குணப்படுத்தும் புண்கள் ஆறும், மூட்டு வலி நீங்கும்

முதியோருக்கு ஏற்ற மருந்தாக பேரிச்சம்பழம் உள்ளது. அவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் ரீதியான இன்னல்களை குறைக்கும்.

காச நோயால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் இழந்த வலிமையை மீண்டும் பெற பேரிச்சம்பழம் அதிகம் துணை புரியும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு பேரிச்சம்பழம் கொடுத்து வந்தால் அது அவர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஏராளமான சத்துக்கள் நிறைந்த பேரிச்சம்பழத்தை தினமும் உண்டு வந்தால் தீராத நோய்களும் நம்மைவிட்டு நீங்கும்.





RJR மருத்துவர் குழு



கைகால்கள் அடிக்கடி மரத்துப் போகிறதா?

ந

மது உடலின் உறுப்புகள் சரியான முறையில் செயல்பட ரத்த ஓட்டம் மிகவும் அவசியமானது. ரத்தம் மூலமாகவே உறுப்புகளுக்கு ஆக்சிஜன் மற்றும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. இதனை பயன்படுத்தி அந்தந்த உறுப்புகள் தாம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை சிறப்பாக செய்கின்றன.



சீரான ரத்த ஓட்டம் கிடைக்காத போது இதயம், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் நுரையீரல்கள் போன்றவை பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. ரத்த ஓட்டம் தடைப்படும் பொழுது வலி, தசை பிடிப்பு, மரத்து போதல், செரிமான கோளாறுகள், கைகள் அல்லது கால்கள் குளிர்ந்து போதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்.

ரத்த நாளங்களில் இருக்கக்கூடிய ரத்த கட்டுகள் மற்றும் சீரான ரத்த அழுத்தத்தை பராமரிக்க ஒமேகா3 அமிலங்கள் மிகவும் அவசியம். இதனால் ரத்த ஓட்டம் சீராகிறது. வஞ்சரம், கானாங்கெளுத்தி, சூரை, நன்னீர் மீன் போன்ற மீன்களில் அதிக அளவு ஒமேகா3 அமிலங்கள் காணப்படுகிறது.

அதிகப்படியான கார்போஹைட்ரேட்டுகளை தராமல், நம் உடலுக்கு அத்தியாவசியமான தாதுக்கள் மற்றும் வைட்டமின்களை வழங்குவதில் சிட்ரிக் அமிலம் சிறந்தது. அதுமட்டுமல்லாமல் இது ரத்தக் கட்டுகளை அவிழ்த்து, சீரான ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. ஆரஞ்சு, திராட்சை மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற பழங்களில் சிட்ரிக் அமிலம் காணப்படுகிறது.

நமது இதய ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் நடஸ் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இவற்றில் மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் ஆர்கினின் மற்றும் கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் ஏராளமாக



உள்ளது. ஆர்கினின் சத்தானது நைட்ரிக் அமிலத்தை உருவாக்குவதன் மூலமாக ரத்த நாளங்களை விரிவடைய செய்து, நமது ரத்த ஓட்டத்தை எவ்வித தடையின்றி சீராக நடைபெறுவதற்கு உதவுகிறது. வால்நட், ஹேசில்நட் முந்திரி பருப்பு மற்றும் பாதாம் போன்ற நடஸ் வகைகளில் ஆர்கினின் உட்பட பல ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படுகிறது.

நமது ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய ஆரோக்கியம் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. இவை இரண்டையும் பராமரிக்க பூண்டு உதவுகிறது. பூண்டில் காணப்படும் சல்ஃபர் நமது ரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து, ரத்த நாளங்களை ரிலாக்ஸ் செய்வதன் மூலமாக சீரான ரத்த ஓட்டத்தை தருகிறது. மேலும் வெங்காயத்தில் காணப்படும் ஆக்சிடன்ட்கள் மற்றும் ஃப்ளவனாய்டுகள் நேரடியாக ரத்த ஓட்டத்திற்கு உதவுகின்றன.



மருத்துவர் ரேவநீனா



சுண்டாசனம்

பாபாசு



முருங்கைக்கீரை வடை

தேவையான பொருட்கள்: உளுந்து - 1¼ கப், முருங்கைக்கீரை - 1 கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கடலை எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 2, பச்சரிசி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: உளுந்து, பச்சரிசியை தண்ணீர் விட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும். தண்ணீரை வடிகட்டி அதனுடன் உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றை சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். மாவில் முருங்கைக்கீரை கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். சிறு சிறு உருண்டைகளாக வடை தட்டி நடுவில் ஓட்டை போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான முருங்கைக்கீரை வடை தயார்.

முருங்கைக்கீரை மருத்துவ குணங்கள்

முருங்கைக் கீரை உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. இதில் இரும்புச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் பி போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்து உள்ளன. இது மூளையின் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது. எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது. கொலஸ்ட்ரால்லைக் குறைக்கிறது. இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

தினை பருப்பு சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: தினை அரிசி - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு பல் - 4, சின்ன வெங்காயம் - 3, பெருங்காயம் - கால் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மஞ்சள் பொடி - கால் ஸ்பூன்.



தாளிக்க: சமையல் எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன், கடுகு - கால் ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - அரை ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, வரமிளகாய் - 1.

செய்முறை: தினை அரிசி, சிறு பருப்பு இரண்டையும் சுத்தம் பண்ணவும். பின் குக்கரில் 3 பங்கு தண்ணீர் வைத்து பருப்பு, தினை அரிசி போட்டு மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி, வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

ஒரு விசில் வந்ததும் சிம்மில் 5 நிமிடங்கள் வைத்து பின் இறக்கவும். நன்கு குழைவாக இருக்க வேண்டும். உப்பு சேர்க்கவும். இப்போது வேறு வாணலியில் 3 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளித்து சாதத்தில் சேர்க்கவும். தினை அரிசி பருப்பு சாதம் ரெடி.

தினை மருத்துவ குணங்கள்

தினை ஒரு சிறுதானியம் ஆகும். இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, புரதம் மற்றும் பல ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இதை உணவில் உட்கொள்வதால் செரிமான மண்டலம் சீராக இருக்கும். ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும். இதயநோய் மற்றும் உடல் எடை அதிகரிப்பதை தடுக்கலாம்.

வரகு அரிசி தேங்காய் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்: வரகு அரிசி - 2 கப், வெல்லப் பாகு - 3 கப், தேங்காய் பால்



- 2 கப், ஏலக்காய் - 6, முந்திரி பாதாம்
- தேவைக்கேற்ப, தேங்காய் சிறிதாக வெட்டியது - கால் கப், நெய் - 5 ஸ்பூன்.

செய்முறை: வரகு அரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்து சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். வெல்லப் பாகு ரெடி பண்ணிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தை வைத்து அதில் வரகு அரிசி, தேங்காய் பால், 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேக விடவும். நன்கு குழைவாக வெந்ததும் வெல்லப் பாகு சேர்க்கவும். நன்கு கொதிக்க விடவும். ஏலக்காய் சேர்த்து விடுங்கள். மனம் நன்றாக இருக்கும். வெல்லப்பாகு, தேங்காய்ப்பால் எல்லாம் சேர்ப்பதால் பாயாசம் நன்றாக இருக்கும். முந்திரி, பாதாம், தேங்காய் எல்லாம் சிறிதாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். வேறு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நெய் ஊற்றி முந்திரி, பாதாம், தேங்காய் துண்டுகளை வறுத்து பாயாசத்தில் சேர்த்து பரிமாறவும். சுவையான வரகு அரிசி பாயாசம் ரெடி.

வரகு அரிசி குணங்கள்

இது ஒரு சிறுதானிய வகையைச் சேர்ந்தது. இதை உட்கொள்வதால்



சர்க்கரை அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. மூட்டுவலி குறைகிறது. கல்லீரல் மற்றும் கண் நரம்புகளுக்கு நல்லது. மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு தீர்வு கிடைக்கும். புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

வேப்பம் பூ வத்தல் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்: சின்ன வெங்காயம் - 8, பூண்டு - 6 பல், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 1, வேப்பம் பூ 3 ஸ்பூன், தக்காளி - 1, சாம்பார் பொடி - 3 ஸ்பூன், புளி - சிறிய எலுமிச்சை அளவு, துருவிய தேங்காய் - 4 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய்



- 2 தேக்கரண்டி, பொடித்த வெல்லம் - 3 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

தாளிப்பதற்கு: கடுகு, உளுந்து, கறிவேப்பிலை, நல்லெண்ணெய் 2 குழிக்கரண்டி, பெருங்காயத்தூள் 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சூடானதும் வேப்பம்பூவை மிதமான தீயில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு சிறிய வெங்காயம், பூண்டு பொடியாக அரிந்தது இவற்றை வதக்கவும். தேங்காய் துருவலை அதனுடன் சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கிய பொருட்களை மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு நன்கு அரைத்து தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

புளியை நீரில் நனைத்து வைக்கவும். இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி புளியை கரைத்து வடிகட்டி எடுக்கவும். பொடித்த வெல்லம் எடுத்து வைக்கவும். ஒரு வாணலியில் ஒரு குழிக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, பெருங்காயப் பொடி, அரிந்த பெரிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, தாளித்து நன்கு வதக்கி கரைத்த புளியை ஊற்றவும்.

சாம்பார் பொடி, உப்பு, மஞ்சள் தூள், போட்டு நன்கு கிளறி விடவும். அரைத்த வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, தேங்காய் விழுதை சேர்க்கவும். வறுத்து வைத்த வேப்பம் பூவை சேர்க்கவும்.

பொடித்த வெல்லம் சேர்த்து குழம்பு தளதளவென கொதிக்க விடவும் மிதமான தீயில் வைக்கவும். நல்ல மணம் வந்ததும் இறக்கி விடவும். புளிப்பு, இனிப்பு, கசப்பு கலந்த காரமான வேப்பம் பூ வற்றல் குழம்பு தயார். சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட்டால் எந்த வைரஸ் காய்ச்சலும் நெருங்காது.

வேப்பம் பூ குணங்கள்

வேப்பம் பூ உடல் சூட்டை தணிக்கும். வேப்பம் பூவில் உள்ள கிருமி நாசினி மற்றும் அழற்சி நீக்கி தோல் நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. வேப்பம் பூ செரிமான பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவுகிறது. வேப்பம் பூ ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

குறிப்பு: வேப்பம் பூவை அளவாக பயன்படுத்த வேண்டும்.



RJR மருத்துவர் குழு



உடலுக்கு எந்த உப்பு ஏற்றது?



எ

ந்த உப்பு சிறந்தது? கல் உப்பா தூள் உப்பா, கடல் உப்பா இந்துப்பா என்ற கேள்விகள் காலம் காலமாக கேட்கப் பட்டு வருகிறது. இந்தக் கேள்விகளுக்கு பொதுவாக பதில் சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு உடல் வாக்குக்கு ஏற்ப எந்த உப்பு தேவை என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும்.



இன்றைக்கு அயோடின் உப்பு சந்தையில் அதிகமாக கிடைக்கிறது. உடலில் தேவையான அளவு அயோடின் இல்லாதவர்களுக்கு அயோடின் உப்பு தேவையே தவிர, எல்லோருக்கும் அயோடின் அவசியமில்லை. சாதாரண கல் உப்பில் உடலுக்கு தேவையான அயோடின் கிடைத்து விடுகிறது.

தூள் உப்புடன் ஒப்பிடுகையில் கல் உப்பு, உடல் நலனுக்கு தீங்கு விளைவிக்காது என்பது மருத்துவர்களின் ஆராய்ச்சிகளின் கூற்றாகவும் மருத்துவ சான்றாகவும் உள்ளது. கல் உப்பு,

குறைவான பதப்படுத்தப்பட்ட தன்மை பொருந்தியதாக உள்ளது. இயற்கை ஈரப்பதம் மற்றும் தாதுக்களை இது பாதுகாக்கிறது.

எலக்ட்ரோலைட்டுகள் கல் அத்தியாவசிய உப்பில் காணப்படுகின்றன. இதில், மெக்னீசியம் இருப்பதால், நம் உடல் தண்ணீரை விரைவாக உறிஞ்சும் தன்மையும் உள்ளது. சுவையையும் உடல் நலனுக்கு நன்மை பயக்கும் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கிய கல் உப்பு, அனைவருடைய வீட்டின் சமையலில் இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

இருப்பினும், இது ஒவ்வொருவரின் உடலின் இயல்பும் வேறுபடும் என்பதால் மருத்துவரின் பரிந்துரைக்கு பிறகு கல் உபயோகிக்க வேண்டும்.

கல் உப்பைத் துணியில் முடிந்து சூடான வெந்நீரில் தொட்டு, உடலின் வலியுள்ள பகுதியில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் வலி நீங்கும்.

கறுக்கிய உமித்துள், தூளாக்கிய கல் உப்பு இரண்டையும் சம அளவு சேர்த்து பல்பொடியாகப் பயன்படுத்தி வந்தால், ஈறு வீக்கம், பல் கூச்சம், பல் ஆடுதல் போன்றவை சரியாகும்.

பாதத்தில் ஆணி அல்லது முள் குத்திவிட்டால், அந்த இடத்தில் துணியில் சுற்றிய கல் உப்பை சூடான நல்லெண்ணெயில் வைத்து எடுத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். காயத்தில்



சீழ் பிடிக்காது; புரையோடாது. இதை 'சுட்டிகை' என்போம். 40 வருடங்களுக்கு முன்னால் இதுதான் டி.டி. இன்ஜெக்ஷன்.

அரை கிராம் கல் உப்பு உண்டால் பசி உண்டாக்கும்; 20 கிராம் கல் உப்பைக் கரைத்துக் குடித்தால் பேதியாகும்; 40 கிராம் கல் உப்பைக் கரைத்துக் கொடுத்தால் வயிற்றிலிருப்பது அத்தனையும் வாந்தியாக வெளியேறும்.

இந்துப்பை

தினசரி சமையலில் சேர்த்தால், இந்துப்பில் இருக்கிற பொட்டாசியம் சிறுநீரகம் மற்றும் இதய நோயாளிகளுக்குக் கெடுதலை ஏற்படுத்தும்.

விஷமருந்தியவர்களுக்கான முதலுதவி இது.

உப்பு, தென்னிந்தியர்களுக்கு எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய பொருள். வட இந்தியாவிலோ, ராஜஸ்தான் மற்றும் சிந்துப்பகுதியில் இருந்த பாறைகளிலிருக்கிற தாது உப்புகளை உப்பாகப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். அந்த உப்பில் அயோடின் இல்லை. அவர்களுக்கு அயோடின் சத்து வேண்டுமென்பதற்காக, இந்தியா முழுக்க அயோடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை விற்பனை செய்ய முடிவெடுத்தது அரசு. விளைவு, தென்னிந்தியாவில் தைராய்டு பிரச்சனை அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது.

தூள் உப்பை சில்வர் தட்டில் கொட்டி சுள்ளென்ற வெயிலில் 20 நிமிடம் வைத்து எடுத்தால், கூடுதலாகச் சேர்க்கப்பட்ட அயோடின் ஆவியாகி விடும். இதை உணவில் சேர்த்து வந்தால், தைராய்டு பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு நல்ல மாற்றம் கிடைக்கும்.

இந்துப்பை தினசரி சமையலில் சேர்த்தால், இந்துப்பில் இருக்கிற பொட்டாசியம் சிறுநீரகம் மற்றும் இதய நோயாளிகளுக்குக் கெடுதலை ஏற்படுத்தும்.

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:
ஸ்கூட்டி பெப்
ப்ளஸ்



இரண்டாம் பரிசு:
MI Tv
43 Inch



மூன்றாம் பரிசு:
SAMSUNG
Single door
Fridge



ஊக்கப்பரிசு:
BUTTERFLY
MIXER GRINDER
20 நபர்கள்



ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழம் - RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் மிராக்கல் வாசகர்களே, உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களோ, உங்கள் உறவினர்களோ, உங்கள் நண்பர்களோ, பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ ஏதாவது நோய்க்கு அல்லது தீராத நோய்க்கு மூலிகை மருந்து சாப்பிட்டு குணமடைந்து இருப்பார்கள். அந்த மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

அது உங்கள் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்ததாக இருக்கலாம். அல்லது வைத்தியரோ, வழிப்போக்கன் போல வந்த சித்தரோ உங்களுக்கு சொல்லித் தந்ததாக இருக்கலாம்.

அது என்ன மருந்து, எந்த நோயை குணப்படுத்தக் கூடியது, யாருக்கு செய்து கொடுத்தீர்கள் (பயனடைந்தவர் விவரம்), அந்த மருந்தை எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எதனுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும், கொடுக்க வேண்டிய அளவு எவ்வளவு, பத்தியம் உண்டா என்கின்ற முழு விவரங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள். அனுப்பும்போது உங்கள் புகைப்படத்துடன், உங்களால் பயனடைந்தவர் புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் மெகா பரிசுப் போட்டி,
ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழ்,
1B, 8/2 கிரசண்ட் பாரக் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை 600017.

நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் மருத்துவத் தகவல் உண்மையிலேயே நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்ட உங்கள் சொந்த அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் யூடியூபில் பார்த்ததையோ அல்லது புத்தகங்களில் படித்ததையோ எழுதி அனுப்பக் கூடாது.

எது பரிசுக்குரிய மருத்துவம் என்பதை தேர்வு செய்வதில்
எங்கள் மருத்துவர் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் பாரம்பரிய உணவுகளின் பங்கு

உ

ணவு என்றாலே பெயர் போனவர்கள்தான் நம் நாட்டு மக்கள், குறிப்பாக நம் தமிழ்நாட்டு உணவு முறைகளைப் பற்றி சொல்லவா வேண்டும்?



நம் தமிழகத்தில் சமைக்கப்படும் அத்தனை வகை உணவுகளும் சிறப்புகளையும், சுவைகளையும் கொண்டது. இத்தகைய சிறந்த நம் பழங்கால உணவுகளை மறந்து விட்டோம். நாகரிகமாக வாழ்ந்து வரும் காலக்கட்டத்தில், வேற்று நாட்டின் முறைகளை பின்பற்றி உடலுக்கும்,

ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல் எனத் தெரிந்தும் துரித உணவு முறைகளை சாப்பிட்டு வாழும் கட்டாயத்திற்கு ஆளாகி விட்டோம்.

சங்க காலங்களில் விவசாயம் தான் தமிழர்களின் மரபு, தொழில், கல்வி என அனைத்தும் ஒருங்கே இருந்தது. இன்றைய

விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் தொடர்ச்சியாக விவசாயம் என்ற ஒன்று குறைந்துக் கொண்டே வருவதை நம் கண்கூடாக பார்க்க முடிகிறது. முதன் முதலில் நெல், தானிய விளைச்சலில் ஆரம்பமான நம் விவசாயம், பின் தொடர்ச்சியாக பழங்கள், காய்கறிகள் என பெருகிக் கொண்டே போனது, இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த மனிதர்கள் முதன் முதலில் காய்கள், பழங்கள் உண்டு எவ்விதமான நோய் நொடிகள் இல்லாமலும் வாழ்ந்து வந்தனர். பல வகை உணவுகளோடு, கூட்டு உணவாக அறுசுவைகளையும் சமைத்து உண்டு வாழ்வதை வழக்கமாகவே கொண்டிருந்தனர்.

பழமையும் பாரம்பரிய உணவும்

பழங்காலத்தில் அரிசியை பல பெயர்கள் கொண்டு அழைத்ததை



ஹீமோகுளோபின்

குறைபாடு உள்ள பெண்களுக்கு கருப்புகவுனி சமைத்துக் கொடுக்க நாட்கணக்கில் உள்ள மாதவிடாய் பிரச்சனை குணமாகும்.

அகநானூறு, புறநானூறு, நூல்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். அயனி, அவிழ், சொன்றி, நிமிரல், கூழ், புன்கம், பொம்மல், மிதவை, மூரல் இவைகள் யெல்லாம் பல்வேறு வழிமுறைகளில் தயார் செய்யப்பட்டு உணவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றது.

பாரம்பரிய அரிசி வகைகளான வரகு, சாமை, குதிரைவாலி, கருப்பு மற்றும் சிவப்பு கவுனி அரிசி வகைகளோடு பலவகைகளான நார்ச்சத்து நிறைந்த தானியங்களும் காய்களும் கூட்டுபோல் செய்து உண்பார்கள், இவ்வழக்கம் பழங்காலத்திலிருந்தே இருந்து வருவதாக அகநானூற்றுப் பாடல் எடுத்துரைக்கிறது.

பண்ணை வெண்பழத்து அரிசி ஏய்ப்பு
சுழல் மரம் சொலித்த சளகு அலை
வெண்காழ்

தொடி மாண் உலக்கை ஊழின்
போக்கி,

உரல்முகம் காட்டிய சுரைநிறை
கொள்ளை,

ஆங்கண் இருஞ்சனை நீரொடு முகவா,
களிபடு குழிசிக் கல்அடுப்பு ஏற்றி

இணர் தாதை கடுக்கை ஈண்டிய
தாதின்

குடுவர் புழுக்கிய பொங்கு அவிழ்ப்
புண்கம்

- அகநானூறு 393

இதிலிருந்து சங்கால பெண்கள், கொல்லை பக்கம் வளர்த்துள்ள வரகின் கீற்றுகளை புடைத்து அதனை திரிகையில் போட்டு அரிசியாக புடைத்து அதை கனலின் அடுப்பேற்றி சமைத்து அருவிகளிலிருந்து வழியும் நீரை ஊற்றி சோறாக்கி உண்டு வாழ்ந்து வந்தனர் என்பதை அறிய முடிகிறது..

நெல் உணவும் சிறப்பு வாய்ந்தவைதான். ஆனால் நெற்சோறு என்பது பழங்காலத்தில் மற்ற சிறுதானியங்கள் பயிரிடுவதை காட்டிலும் குறைவாகவே காணப்பட்டது. அக்காலத்தில் செல்வந்தர்கள் மட்டுமே நெற்சோற்றை உணவாக உண்டு வந்தனர். நெல்லை சோறாக்கி அதனை தயிரோடு சாப்பிட்டு பின் பழையசோறு அருமையை உலகிற்கு கொடுத்ததே நம் தமிழ்நாட்டு மண்ணில் தான். இதின் பெருமையை சங்ககாலத்து

நூலான பெரும்பாணாற்றுப்படையில்,

சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின்
மாதுளத்

துருப்புற பசங்காய் போழொடு
கறிகலந்து

கஞ்சக நறுமுறி அளைஇப் பைந்துணர்
நெடுமரக் கொக்கி னறுவடி விதிர்த்த
தகைமாண் காடியின் வகைபடப்
பெறுகுவீர்

- பெரும்பாணாற்றுப்படை

இப்பாடலடிகளில் தலைவி ஒருத்தி தன் தலைவனுக்கு அன்பின் வெளிப்பாட்டை கூறும் விதமாக, நெற்சோற்றோடு மோரை ஊற்றி, நன்றாக பிசைந்து, அதில் வெண்ணெயில் கறிவேப்பிலை மாதுளங்காயையும் பொரித்து, மிளகு பொடித்தாவி, மாமரத்தின் பிஞ்சு இலைகளை போட்டு தாளித்த மாவடு மேலே வைத்த ஊறுகாயை தொட்டு தன் தலைவனுக்கு சாப்பிடக் கொடுத்து அவளும் உண்டு மனநிறைவு கொண்டாள் என்பதே இப்பாட்டின் பொருளே...



அக்காலத்தில் ஒரு காய்ச்சேர்த்து புளிக்குழம்பு, அடை, கூழ்வகைகள் கருப்பட்டியில் செய்த பலகாரங்கள், கிழங்கு வகைகள், அவல். காட்டுத் தேன், தேங்காயில் செய்து வரும் பலவகையான உணவுகள், தின்பண்டங்கள் என உடலை வளர்க்க ஆரோக்கியமான உணவை மட்டுமே சாப்பிட்டு வந்தனர்

பாரம்பரிய அரிசி வகைகள்

கருப்பு கவுனி அரிசி

கருப்பு கவுனி அரிசியை கருப்பு அரிசி என்றும் கூறுவர். இவ்வகை அரிசியை அரச உணவு என்றும் பேரரசர் உணவு என்றும் சொல்வது வழக்கம், ஏனெனில் பண்டைய காலத்தில் ராஜக்களும், ராஜ பரம்பரையை சார்ந்த மக்கள் மட்டுமே இவ்வரிசியை உண்டு வந்தனர். நீண்ட ஆயுளோடும், ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ அரசர்களுக்கு மட்டும் சிறப்பாக கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. சீனா மற்றும் ஆசிய மக்களால் அதிகம் பயன்படுத்தினர். கருப்பு கவுனி அரிசியில் ஆன்டி ஆக்சிடண்டஸ் நிறைந்து உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு திறனை மேம்படுத்த வல்லது.

கருப்பு கவுனி அரிசியின் குணங்கள்

இதில் ஆன்டி ஆக்சிடண்டஸ் நிறைந்துள்ளதால், நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ள காரணத்தாலும், உடலிருந்து வெளியேறும் free radicals eliminate செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்

உடலில் ஏற்படும் நீர் ஏற்றத்தை குறைத்து, வீக்கமுற்ற வாயுக்களை வெளியேற்றுகிறது

ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு உள்ள பெண்களுக்கு கருப்புகவுனி சமைத்துக் கொடுக்க நாட்கணக்கில் உள்ள மாதவிடாய் பிரச்சனை குணமாகும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு நல்ல உணவு. ரத்த சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது



ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதோடு, இருதய சுவரில் படிந்த கொழுப்பு படிவங்களை குறைத்து (Atherosclerosis) மாரடைப்பு வராமல் தடுக்க உதவியாக இருக்கும்

கெட்ட கொழுப்பு மற்றும் உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள்ளாக வைக்க உதவுகிறது

free radicals eliminate தடுக்கும் நிலையில் புற்றுநோய் தடுத்தல் மற்றும் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.

மாப்பிளை சம்பா அரிசி மற்றும் அதன் குணங்கள்

மாப்பிளை சம்பா எனும் பெயர் வரக் காரணம், இந்த அரிசியை புது மாப்பிளை அல்லது மணமகனுக்கு உணவிட்டு சில நாட்கள் வரை புது பொலிவோடும், கல் போன்ற உடல் அமைப்போடு இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, இதை கல்யாண நிச்சயம் முடிந்த பின்னும், விருந்தினருக்கும் சமைத்து கொடுப்பார்கள். இதில் மினரல் (தாதுக்கள்), வைட்டமின்கள் அதிகமான உயிர்ச்சத்து, புரதச்சத்து உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

இதில் இரும்புச்சத்து, துத்தநாகம்



(zinc), Manganese, Magnesium, phosphorus, Molybdenum உள்ளதால் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கவும், High BP, அடித்த சர்க்கரை அளவு, கெட்ட கொழுப்பு (LDL) குறைப்பதில் திறன் வாய்ந்தது.

Pro Anthocyanins அதிகளவு கொண்டுள்ளதால், ரத்தத்தை சுத்திகரித்து இருதய சம்பந்தமான நோய்களை தடுக்கிறது.

Celiac Diseases, குடற்புண், குடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் இவை வராமல் தடுக்கும்.

தாம்பத்திய குறைபாடுகளை சரிசெய்து, நரம்பு, தசைகளை உறுதிப்பெறச் செய்கிறது. ஆண்மை பெருக்கியாக செயல்படுகிறது.

பூங்கார் அரிசி

தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய அரிசி வகைகளில் ஒன்று, இதில் Anthocyanin நிறைந்து இருப்பதால் கவுனி அரிசியை விட வெளிர் சிவப்பாக இருக்கும். இதில் தனிம சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. பூங்கார் கை குத்தல் அரிசி முதியோர் காலத்து அமிர்தம் என்பார்கள்

Micronutrients அதிகம் உள்ளதால் உடலுக்கு தேவையான அனைத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கிறது

தேவையான வைட்டமின் பி உள்ளதால், பக்கவாதம், வாத நோய் உள்ளவர்கள் இதை உண்ண நல்ல பலன் தரும்

காட்டுயானம் அரிசி

இப்பயிர் வகை ஒரு மானாவரி



பயிராகும். இவ்வரிசி காட்டில் வாழும் விலங்குகள் அதிகம் உண்ணும். முக்கியமாக யானை தன் உடல் முழுமையும் தாங்கும் கால்களுக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் உள்ளன

Low bone density உள்ளவர்கள் இந்த அரிசியை சாப்பிட்டு வந்தால் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ள காரணத்தால் எலும்புகளுக்கு போதுமான அளவு அடர்த்தியை சேர்க்கிறது.

குழந்தைகளின் தேக வளர்ச்சிக்கு அதிகம் உதவுகிறது

கெட்ட கொழுப்புகளை கரைத்து உடலுக்கு தேவையான ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகின்றது.

அரிசி வகைகள்	பயன்கள்
கருங்குறுவை அரிசி	கொடிய நோய்கள் குணமாகும், சக்தி இழப்பை சரி செய்கிறது
காலா நமக் அரிசி	மூளை, நரம்பு, ரத்தம், சிறுநீரகம், சரியாகும்
கிச்சிலி சம்பா அரிசி	இரும்புச் சத்து, கண்ணாம்பு சத்து அதிகம் உள்ளது
தூய மல்லி அரிசி	உள் உறுப்புகள் வலுவாகும்
குழியடிச்சான் அரிசி	தாய்ப்பால் ஊறும், தேகம் வளர்ச்சியை உண்டாக்கும்
இலுப்பை அரிசி	பக்கவாதம், முகவாதம், கால்வலி குணமாகும்
தங்கச்சம்பா அரிசி	பல், இருதயம் வலுவாகும்
கார் அரிசி	தோல் நோய் சரியாகும்
கசினி அரிசி	மாதவிடாய் பிரச்சனை, முதுகுத்தண்டு வலி குணமாகும்
ருத்தார் அரிசி	மூலம், மலசிக்கலை சரியாக்கும்

பழமையும் பாரம்பரியமும்

இன்றைய உணவு முறைமாற்றங்களில் பல விதமான ரசாயன கலப்படங்கள் நிறைந்த உணவுகள் தான் மக்கள் அதிகம் விரும்புகின்றனர். பாரம்பரிய உணவு பழக்கங்களை மறந்துக் கொண்டே



வருகின்றனர். அவசர காலகட்டத்தில் உடலுக்கு கேடு தரும் என தெரிந்தே துரித உணவுகளை உட்கொண்டு வயிற்றை நிரப்பும் நிலையாகிவிட்டது. பாரம்பரிய உணவு பழக்கங்களை கைவிட்டதால் 35 வயதிலே cancer, Heart attacks, wetabolic disorders, Lifte style disease Thyroid, sugar, BP இவைகளால் 80% மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவையெல்லாம் முறைப்படுத்துவதற்கு பாரம்பரிய உணவுகள் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

மறந்து மறைந்து போன பாரம்பரிய உணவுகள்

பனம்பழம், பனைமரத்திலிருந்து கிடைக்க கூடிய பதநீர், கருப்பட்டி உடலுக்கு சிறந்த கால்சியம் சத்தை தரக்கூடியது

கொள்ளுரசம், கருப்பு உளுந்து கஞ்சி, முளை கட்டிய கோதுமை இனிப்பு புட்டு, கேழ்வரகு, கம்பு அடை, மத்தால் கடைந்து எடுத்த நீர் மோர், முருங்கை இலை அல்வா, நுங்கு கடற்பாசி, அக்கார வடிசல், பிரண்டை வறுவல், வேப்பம் பூரசம்.

அவலும், வெல்லமும் சேர்த்த இனிப்பு இவைகள் எல்லாம் மறந்து விட்டோம். இவைகளை மீண்டும் உண்டால் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.



RJR மருத்துவர் குழு



பித்தத்தை துணிக்க

என்ன செய்ய வேண்டியதும்

செய்யக் கூடாததும்

2

உடலில் பித்தம் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். பித்தம் என்பது நீர் மற்றும் நெருப்பின் தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். இது உடலின் ஜீரண மண்டலத்தை முறையாகச் செயல்பட உதவுகிறது.



பித்தத் தன்மை சீராக இருக்கும்போது நோயெதிர்ப்பு மண்டலமும் ஜீரண மண்டலமும் சிறப்பாகச் செயல்படும். அதற்கு சரியான உணவுமுறை மிக அவசியம்.

உடலில் உள்ள பித்தத்தன்மை ஜீரண மண்டலம் மற்றும் மெட்டபாலிசத்தை முறைப்படுத்த உதவுகின்றன. குடல் மற்றம் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதாகவும் பித்தம் இருக்கிறது.

உடலில் பித்தம் அதிகமாகும்போது, அஜீரணக்கோளாறு, நெஞ்செரிச்சல், டயரியா, சரும எரிச்சல், சருமத்தில் அரிப்பு ஏற்படுவது, அதிகமாக

வியர்ப்பது, அதிகப்படியான தாகம் முதலான அறிகுறிகள் உண்டாகும். இந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படும் வேறு நோய்களின் அறிகுறிகளாக இருந்தாலும் அவை உடலில் பித்தம் சமநிலையில் இல்லாததால் ஏற்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சமச்சீர் உணவு

நம்முடைய உணவுமுறை எல்லா வகை ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்த சமச்சீர் உணவு முறையாக இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். குறிப்பாக, நம்முடைய பாரம்பரிய முறைப்படி நம்முடைய உணவுமுறையை அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. கசப்புத் தன்மை கொண்ட உணவு களையும் இனிப்பு உணவுகளையும் எடுத்துக் கொண்டால், உடலில் பித்தத்தின் அளவு குறையும்.

ஆப்பிள், திராட்சை, லெட்யூஸ், வெள்ளரிக்காய், பீன்ஸ், தேங்காய், வாட்டர்மெலன், பால் ஆகிய உணவுகள் நம்முடைய உடலின் பித்த நிலையைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவும் உணவுகளாகும்.

பித்தத்தைக் குறைக்க நினைக்கும் போது ஆல்கஹால் எடுத்துக் கொள்வதைக் கண்டிப்பாகக் குறைக்க வேண்டும். அதேபோல அதிகமாக காபி, இறைச்சி ஆகியவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். வறுத்த உணவுகள், எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுகள், உப்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகள், காரம் மற்றும் புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகளை அதிகமாக எடுக்கக் கூடாது.

எலுமிச்சை சாறு, கொத்தமல்லி இலை, சோம்பு, வெந்தயம் ஆகியவற்றில் லேசாக உப்பின் சுவை இருக்கும். அதனால் உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் இதுபோன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

உடலில் பித்தம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் எப்போதும் வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் செய்யும் வேலையில் மட்டும் குறியாக இருப்பார்கள். எப்போதும் அதிக ஊக்கத்துடன் தங்களுடைய நாளில் பெரும்பாலான நேரத்தை வேலைக்காக மட்டுமே செலவிடுவார்கள்.

இப்படி இருப்பவர்கள் குறிப்பாக,



உடலில்

பித்தம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் எப்போதும் வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் செய்யும் வேலையில் மட்டும் குறியாக இருப்பார்கள்.

கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்பவர்கள் சிறிது நேரம் திரையை விட்டு விலகி இருப்பதும், அவ்வப்போது சிறிய அளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதும் அவசியம். அது உடலின் அதிகப்படியான பித்தத்தைக் குறைத்து மனதையும் அமைதிப்படுத்தும்.

அவ்வப்போது வேலையை மறந்துவிட்டு, சுற்றியுள்ள வண்ணமயமான இயற்கையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இசையைக் கேளுங்கள். பிடித்த வேறு விஷயங்களில் மனதை சிறிது நேரம் செலுத்துங்கள். காலார நடந்து மனதை அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பகல் நேரங்களில் யோகாசனங்கள் செய்து உடலின் பித்தத்தைச் சமநிலைப்படுத்துவது மிகக் கடினம். அதனால் அதிகாலை நேரத்திலும் மாலை நேரங்களிலும் ஆசனங்கள் செய்வதுதான் முழுமையான பலன்களைத் தரும்.

காலநிலை வெப்பமாக இல்லாத நேரங்களில் யோகாசனம் செய்வது நல்லது. குளிர்ச்சியான மாலைப் பொழுதில் ஆசனம் செய்வது தான் நல்லது. சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் உடலின் பித்தத்தைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கச் செய்யும்.





மருத்துவர் ஓஃபிலியாமேரி



இரவில் தூக்கம் வராதவர்கள் தூக்கமாத்திரை துணையில்லாமல் தூங்க வேண்டுமா?

ஆ

ரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையான இரவுத் தூக்கம் பலருக்கு எட்டாக்கனியாக இருக்கிறது. தூக்கம் வராமல் போவதற்கு காரணங்கள் பல இருக்கலாம். தூக்கம் வருவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.



- தினமும் ஒரே நேரத்தில் படுத்து, எழும் பழக்கம் உடலின் உள்ள கடிகாரத்தை (Biological clock) சீராக்கும்.
- படுக்கும் முன் குறைந்தது 1 மணி நேரம் மொபைல் டிவி, லேப்டாப் பயன்படுத்தாமல் இருக்கவும்.
- இரவு உணவை மிக அதிகமாகவும் தாமதமாகவும் சாப்பிட வேண்டாம். படுக்கும் முன் குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கு முன் உணவு எடுக்கவும்.
- சேர்த்த சூடானா பால் அல்லது (Chamomile)காமோமைல் டி குடிப்பது உடலை அமைதிப்படுத்தும்.
- மெதுவாக சுவாசித்து விடும் ஆழ்ந்த சுவாசம், நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்

அல்லது 10 நிமிட தியானம் மன அழுத்தத்தை குறைத்து தூக்கத்தை தூண்டும்.

- அறையில் அதிக ஒளி, சத்தம் வெப்பம், இல்லாமல் குளிர்ச்சி யாகவும், அமைதியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- தினமும் காலை அல்லது மாலை நேரத்தில் மிதமான நடை, யோகா, ஸ்ட்ரெச்சிங் போன்றவை செய்யும் பழக்கம் இரவில் ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு உதவும்.
- நாள் முழுவதும் ஏற்பட்ட பதட்டங்களை எழுதி வைத்து, நாளைக்கு செய்வதற்கான பட்டியலை தயார் செய்வது மனதை வெறுமையாக தூக்கத்திற்கு உதவும்.

- வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிப்பது உடலை சுலபமாக தளரச் செய்து தூக்கம் வர உதவும்

தூக்கத்திற்கு உதவும் யோகாசனங்கள்

சுப்த பாத கோணாசனம்

Supta Baddha konaganam முதுகில் படுத்து பாதங்களை இணைத்து முழுங்கால்களை பக்கவாட்டில் விட்டுவிடும் ஆசனம், உடல், மனம் தளர்ச்சியடையச் செய்து தூக்கத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

விப்ரீத கரணி (Viparita Tarani / legs up the wall)

கால்களை சுவரில் உயர்த்தி படுத்து ஓய்வெடுப்பது, நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தும்

பாலாசனம் (Balasana / child pose)

மன அழுத்தத்தை குறைத்து மூளையை அமைதியாக்கும்

சுப்த மட்சேந்திராசனம் (Supina spinal twist)

முதுகுத் தசைகளை தளரச் செய்து உடலை ஓய்வுறச் செய்யும்



செப்டம்பர் 2025

முறையாக

பஞ்சகர்மா சிகிச்சை மன அழுத்தம் குறைந்து நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்கி, இயற்கையான தூக்கத்துக்கு வழிவகுக்கும்.



சுவாசனம் (Shavasana / Corpse pose)

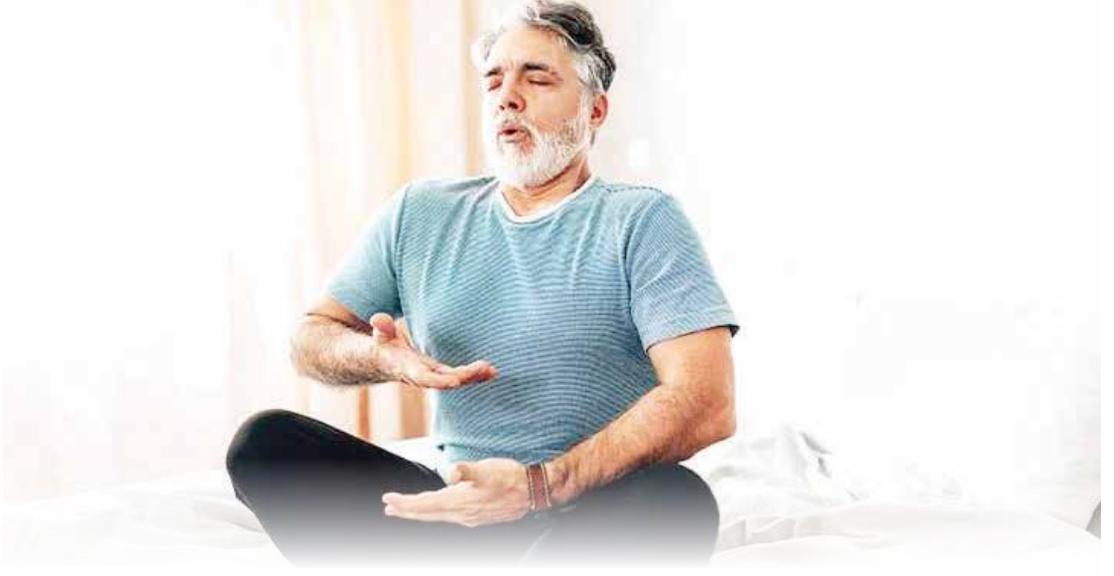
முழு உடலையும் தளரச் செய்யும். தூக்கத்திற்கு உதவும் மிக முக்கியமான ஆசனம்

தூக்கத்திற்கு உதவும் பிராணாயாமம்

படுக்கச் செல்லும் முன் 5-10 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்

இடது, வலது முக்குத் துளைகளில் மாறி மாறி மூச்சு எடுத்து விடும் பயிற்சி மன அமைதி, நரம்பு தளர்ச்சி கிடைக்கும்



ப்ராமரி பிராணாயாமம்

தேனீ ஒலி போல் ம் ஞ். ம் .. என்று உச்சரித்து மூச்சை விடும் பயிற்சி இது. மூளையை சாந்திப்படுத்தும், தூக்கத்திற்கு உதவும்

ஆழ்ந்த சுவாசம் (Deep breathing)

4 விநாடி சுவாசம், 6 விநாடி மூச்சை விடும் முறை, இதய துடிப்பை குறைத்து தூக்கத்தை தூண்டும்

தூக்கத்திற்கு உதவும் மூலிகைகள்

ப்ராமரி (Brahmi)

ப்ராமரி பொடி 1 டீஸ்பூன் வெதுவெதுப்பான பாலில் கலந்து, படுக்கும் முன் குடிக்கலாம், மூளை சாந்தமாகும், நினைவாற்றல் மேம்படும், மன அழுத்தத்தை குறைத்து தூக்கத்தை தூண்டும்

அஸ்வகந்தா

மன அழுத்தம், பதட்டம் குறைத்து ஆழ்ந்த தூக்கத்தைத் தரும்

ஜாதிக்காய்

பழங்காலத்தில் தூக்கத்தை தூண்டப்படும் இயற்கை மருந்தாக பயன்படுத்தப்பட்டது.

சிறிதளவு ஜாதிக்காய் பொடியை சூடான பாலில் கலந்து வர தூக்கமின்மை சரியாகும்

சாமந்தி பூ (Chamomile)

உலர்ந்த சாமந்தி பூக்களை (1 டீஸ்பூன்) வெந்நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி குடிக்கலாம். உலகம் முழுவதும் இயற்கை தூக்கம் தரும் டீயாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது

லாவண்டர்

தலையணையில் 2-3 துளி லாவண்டர் எசென்ஷியல் ஆயில் விட்டு வாசனை சுவாசிக்கலாம். வாசனை மூலம் தூக்கம் மன அமைதி ஏற்படும்

தூக்கத்திற்கு உதவும் பஞ்சகர்மா முறைகள்

சிரோதரா (Shirodhara)

முறை நெற்றியின் நடுப்பகுதியில் மெதுவாக வெந்நீர் மூலிகை எண்ணெய் அல்லது பால், தேன் (Medicated milk) சுரத்துவசு மூளை அலைகளை (brain waves) சமநிலைப்படுத்தி, மன அழுத்தத்தை குறைத்து ஆழ்ந்த தூக்கத்தை தரும்

அப்யங்கா (Abhyanga)

உடல் எண்ணெய் மசாஜ் முறை சூடான மூலிகை எண்ணெய்களால் முழு உடல் மசாஜ் நரம்பு மண்டலத்தை சாந்தமாக்கி தூக்கத்தை உண்டு பண்ணும்

பத்ரபிண்ட ஸ்வேதனம் (Patra pinda suranam)

முறை மூலிகை இலைகள், தேங்காய்,

பாதிக்கும் பகல் தூக்கம்

20 நிமிடங்களைத் தாண்டாத பகல் தூக்கம் நம் மூளையைப் புத்துணர்வடையச் செய்யும். உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் அதிக களைப்பாக உணர்பவர்களுக்கு, அதிலிருந்து மீண்டு, உடலும் மனமும் சகஜ நிலையை அடைய உதவும். 20 நிமிடங்களைத் தாண்டிய தூக்கம் என்பது சரியான விஷயமல்ல. அப்படி நீரும் தூக்கம், நிச்சயம் இரவுத் தூக்கத்தை பாதிக்கும்.



எண்ணெய் போன்றவற்றை சூடேற்றி பை வடிவில் கட்டி உடலில் தடவுதல், இதனால், தசை, நரம்பு, வலிமை பெற்று உடலை சாந்தப்படுத்தி, உடல் சூட்டை குறைத்து தூக்கத்தை உண்டு பண்ணும்

நல்யம்

மூலிகை எண்ணெய் அல்லது நெய்யை மூக்குத் துளைகளில் விடுவது

மூளை மற்றும் நரம்பு இணைப்புகளை சீராக்கி, மன அமைதி கிடைக்கும்

முறையாக பஞ்சகர்மா சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் 7 நாட்களில் மன அழுத்தம் குறைந்து நரம்பு மண்டலத்தை சீராக்கி, இயற்கையான தூக்கம் தூங்க வழிவகுக்கும்.

யோக நித்ரா

யோகாசன முறைகளில் (yoga Nidra) யோக நித்ரா முறை இயற்கையான தூக்கத்திற்கு மிகவும் வழிவகுக்கும்.

யோக நித்ரா என்பது உணர்வுடன் கூடிய ஆழ்ந்த ஓய்வு (conscious deep sleep) என்று கூறப்படும் ஒரு யோகா தியான முறையாகும். இது தூக்கத்துடன் ஒத்ததாக இருந்தாலும் நீங்கள் முழுமையாக நினைவாற்றலுடன் இருப்பது முக்கியம்.

செய்முறை

அமைதியான இடத்தில் படுக்கவும் (சுவாசனம்).

கண்களை மூடி மூச்சின் ஓட்டத்தை உணரவும்.

பாதம் முதல் தலை வரை ஒவ்வொரு உடல் பகுதியையும் மனதில் தளரச் சொல்லிக் கொள்ளவும்

மனதில் அமைதியான காட்சியாக (கடற்கரை, மலை, தோட்டம்) கற்பனை செய்யவும்.

மூச்சை மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் எடுத்து விடவும்.

எதையும் சிந்திக்காமல் மூச்சின் ஓட்டத்தில் மட்டும்கவனம் செலுத்தவும் இதை 10 முதல் 40 நிமிடங்கள் செய்யலாம். தினமும் காலை அல்லது இரவு படுக்கும் முன் செய்ய பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது.

பயன்கள்

யோக நித்ராவால் மன அழுத்தம் குறைத்து, பதட்டம், மனச் சோர்வு குறையும், தூக்கமின்மைக்கு (Insomnia) முழு தீர்வு கிடைக்கும், நினைவாற்றல் மேம்படும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



RJR மருத்துவர் குழு



உங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற உணவை தெரிந்து கொள்ளலாமா?

ம

னித உடல் வாதம், பித்தம், கபம் இந்த மூன்று தன்மையில் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. ஒருவர் தன்னுடைய உடல் வாத உடலா, பித்த உடலா, கப உடலா என்பதை தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது ஆரோக்கியம் மேம்படும். நோயின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடலாம்.



ஒரு வீட்டில் சமைக்கும் உணவு அந்த வீட்டில் உள்ள ஒருவருக்கு ஒத்துக் கொள்வதும், இன்னொருவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் நோயின் தாக்கத்துக்கு ஆளாகுவதும் ஒரே வீட்டில் பிறந்து ஒன்றாகவே வளர்ந்தவர்கள் என்றாலும் உடலில் தன்மை ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடுவதால்தான்.

வாத உடல் உடையவர்கள் இனிப்பு மற்றும் உஷ்ணம் (வெப்பம்) மிகுந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவர்கள் மாறி வரும் ஜீரண சக்தி கொண்டவர்கள் எனவே உணவு கட்டுப்பாடு அவசியம். இஞ்சி மற்றும் பூண்டு உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



ஆரோக்கியமாக

வாழ விரும்பும் ஒருவர் கதிரவன் உதயத்திற்கு முன் எழ வேண்டும். அதனை பிரம்ம முகூர்த்தம் என்பர்.

ஆகியவைகளை ஒதுக்கவேண்டும்.

பித்த உடல் உடையவர்கள் குளிர்ந்த, இனிப்புசுவை மிக்க உணவுகளை எடுப்பது அவசியம். கோதுமை, வாற்கோதுமை, பாசிப்பயறு, சுண்டல், நெய், வெண்ணெய், புதிய மோர், சுண்டைக்காய், சுரைக்காய், கேரட், பீட்ரூட், உலர்ந்த திராட்சை, ஆப்பிள், மாதுளை, வாழைப்பழம், பழைய வெல்லம், கொத்தமல்லி, ஆட்டு இறைச்சி நன்மை பயக்கும்.

காரம் மற்றும் புளிப்பு மிகுந்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. உளுந்து, கொள்ளு, புளிப்பு மிகுந்த தயிர், மோர், மாட்டிறைச்சி, கடல் மீன், முருங்கைக்கீரை, கத்தரிக்காய், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, புளி, பழுக்காத மாங்காய், பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் மற்றும் மிளகாய் தவிர்க்க வேண்டும்.

கப உடல் உடையவர்கள் மிதமான உஷ்ணம் உள்ள சூடான உலர்ந்த மற்றும் கார உணவு முறைகளை பின்பற்றுவது அவசியம். வாற்கோதுமை, கொள்ளு, பச்சைப்பயறு, நல்லெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், பாகற்காய், முருங்கைக்காய், புடலங்காய், மாதுளை, எலுமிச்சை, சுக்கு, கருஞ்சீரகம், பூண்டு, மிளகு, தேன் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும்.

கோதுமை, எள், உளுந்து பச்சைப்பயறு, பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், சுரைக்காய், முருங்கைக்காய், தேங்காய், வெங்காயம், முள்ளங்கி, சதாவரி கிழங்கு, மாம்பழம், திராட்சை, பேரிச்சம் பழம், அன்னாசி, அத்திப்பழம், பாதாம் உண்பது நன்மை பயக்கும்.

கொள்ளு, வாற்கோதுமை, முளைகட்டிய பயறு, பச்சைப்பட்டாணி, சுண்டல், உருளைக்கிழங்கு, பாகற்காய், வெள்ளரிக்காய், தர்பூசணி, மிளகாய், மிளகு, தேன் மற்றும் கரும்புச்சாறு



இனிப்பு மற்றும் குளிர்ச்சியான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். புதிய அரிசி, உளுந்து, எருமைப்பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய், கொழுப்பு மிகுந்த எண்ணெய், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, முட்டைக்கோஸ், சாமை, திராட்சை தவிர்ப்பது நல்லது.

ஆயுர்வேதம் எட்டு அங்கங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவை 'அஷ்டாங்கம்' என்று அழைக்கப்படும். அறுவை சிகிச்சை முறைகள் ஆயுர்வேதத்தில் கல்யம் தன் நீரம் என்றும் கண், காது, மூக்கு என்று தலையில் உள்ள உறுப்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் முறைக்கு சாலக்ய தந்திரம் என்றும், உடல் உபாதைகளை மருந்துகள் கொண்டு குணமாக்குவது காய சிகிச்சை என்றும், மனநலம் பேணுதலை பூத வித்யை என்றும், குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் குழந்தை நலம் பேணுதல் குபார ப்ரித்ய என்றும், விஷமுறிவு மருந்துகள் அளிப்பது அகதம் தந்திரம் என்றும், ஆயுள் நீட்டிப்புக்கான மருந்துகளை பயன்படுத்துதல் ரசாயன தந்திரம் என்றும், புத்துயிர்ப்பு மருத்துவம் வாஜீகரணம் என்றும் ஒவ்வொரு அங்கங்களுக்குமான சிகிச்சை முறைகளை நமக்கு ஆயுர்வேதம் தெளிவாக அளிக்கிறது.

நோயுற்றவருக்கு சிகிச்சை முறை மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வளமான வாழ்வை பெற ஆயுர்வேதத்தில் ரசாயனம், வாஜீகரணம் என்னும் மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. இது ஆயுர்வேதத்தின் தனி சிறப்பு உடைய மருந்து முறைகளாகும்.

ரசாயனம் என்பது வயது முதிர்வை தடுத்து இளமை பருவத்தை தலைநிறுத்தி நோய்களை தடுக்கும் முறையாகும். இது ஒரு புத்துணர்வு அளிக்கக் கூடிய ஆயுர்வேத பராமரிப்பு முறை. உடலில் உள்ள சிறு செல்கள் முதல் பெரிய உறுப்பு வரை ரசாயனம் முறை மூல சக்தியையும் புத்துணர்ச்சியை பெறலாம். இந்த சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ளும் முன் குடலில் உள்ள சீரண சக்தியை மேம்படுத்தி வயிற்றை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்படியில்லாமல் ரசாயன மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் அழுக்குத் துணியில் சாயம் ஏற்றுவதைப் போலாகிவிடும்.

களைப்பு நீக்கும் ஆயுர்வேத மருந்துகளில் கெடுதி விளைவிக்காதது, நல்லது நிலைத்திருக்கும்படி தருவது சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாரிஷ்டம் முதலியவை. பசியைத் தூண்டி உணவைச் செரிக்கச் செய்து தேய்வை ஈடு செய்யுமாறு சத்து ஊட்டம்

பெற வசதி தருவது வில்வாதி லேகியம், ஜீரக வில்வாதி லேகியம், மாகவில்வாதி லேகியம் முதலியன.

கூஷ்மாண்ட ரசாயனம், அகஸ்திய தா ஹரிதகி ரசாயனம், ப்ரம்மி ரசாயனம், அமலக ரசாயனம் முதலியவை உடல் நலத்தை பாதுகாக்கக் கூடியவை. இந்து காந்த கஷாயம் ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தி குடலை சுத்தம் செய்து பலப்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்கிறது. தசமூலக் கருத்தர கஷாயம் சுவாச உறுப்புகளை சீராக செயல்பட வைத்து நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்க தரப்படுகிறது. வாசாதி கஷாயம், வியாக்கிரியாதி கஷாயம் போன்றவைகள் நோய் எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டவை.

ரசாயன மருந்துகள் நெல்லிக்காய் (அமலக்கி), அமுக்கரா (அஸ்வகந்தா), நீர் பிரம்மி, சங்குப்பூ (சங்கபூஷ்பி), சீந்தில் (குடுச்சி), அதிமதுரம் (யஷ்டி மது) ஆகிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மூலிகைகள்



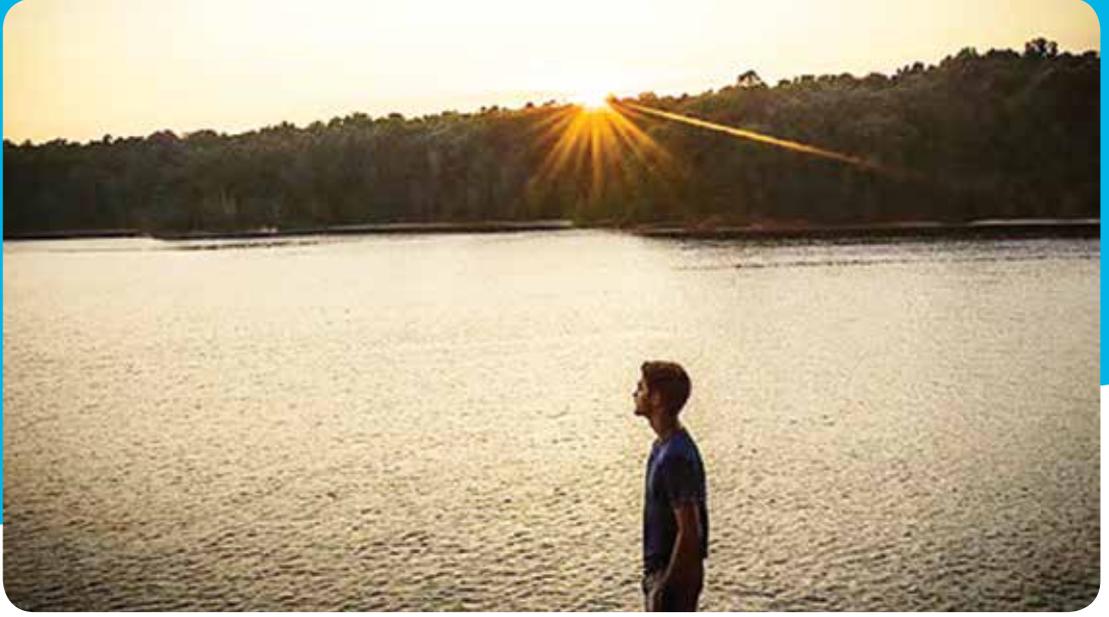
கொண்டு தயாரிக்கப்படுகின்றன. நோய் எதிர்ப்பாற்றலை வளர்க்கும் மருந்துகளை கஷாயமாக்கி கொடுப்பது ரசாயனம் ஆகும்.

வேகமாக ஓடும் ஆறுகளிலும், அருவிகளிலும் ஆற அமர குளித்தல், எவ்வகைச் சிந்தனையுமின்றி காலாற நடப்பது, வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, நல்லெண்ணெய்துடன் பழகும் பெரியோர்கள், நண்பர்களுடன் நற்பணிகளில் ஈடுபடுவது போன்றவை களைப்பை நீக்கும் அமுத ரசாயனங்களாகும்.

தினசர்யம் என்பது ஒரு மனிதன் தூக்கம் கலைந்து விழிப்பதிலிருந்து அடுத்து உறங்க செல்வது வரை ஒரு நாளில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகள் ஆகும். தினசர்யத்தை கடைபிடித்தால் உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் மனதுக்கு அமைதியும் ஏற்படுகிறது. தவறான வாழ்க்கை மற்றும் உணவு பழக்கங்களால் வரும் நீரிழிவு, உடல்பருமன், ரத்த அழுத்தம், மூட்டுவலி முதலான நோய்களில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

ஒரு நாளின் நேரங்களை தோஷத்தின் ஆதிக்கம் கொண்டு முதற் சுழற்சி,





இரண்டாம் சுழற்சி என இரண்டாக பிரித்துள்ளனர் ஆச்சார்யர்கள். சூரிய உதயம் முதல் சூரிய அஸ்தமனம் உள்ளது முதல் சுழற்சி. சூரியன் அஸ்தமனம் முதல் சூரிய உதயம் வரை உள்ளது இரண்டாம் சுழற்சி. முதல் சுழற்சியை மூன்று பாகமாக பிரிக்கின்றனர் ஆச்சார்யர்கள். காலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரை உள்ளது கப ஆதிக்கம் உள்ள காலம். காலை 10 மணி

முதல் 2 மணி வரை உள்ளது பித்தம் ஆதிக்கம் உள்ள காலம். மாலை 2 மணி முதல் 6 மணி வரை உள்ளது வாதம் ஆதிக்க காலம்.

இரண்டாம் சுழற்சியையும் மூன்று பாகமாக பிரிக்கின்றனர். மாலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரை கபம் காலம், இரவு 10 மணி முதல் 2 மணி வரை பித்த காலம், காலை 2 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை வாத காலம். காலம் மற்றும் தோஷத்தில் அடிப்படையில் ஒருவர் உணவுகளை எடுத்துக் கொண்டால் நோயற்று வாழலாம்.

ஆரோக்கியமாக வாழ விரும்பும் ஒருவர் கதிரவன் உதயத்திற்கு முன் எழ வேண்டும். அதனை 'பிரம்ம முகூர்த்தம்' என்பர். விடியற்காலை வேளையில் எழுவது மிகவும் நன்மை பயக்கும் பண்பாகும்.

எழுந்ததும் தண்ணீர் கொண்டு வாயை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின் சரியான முறையில் பல் துலக்குதல், நாக்கை சுத்தம் செய்தல், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்து வாயில் ஊற்றி கொப்பளித்தல்



போன்றவற்றை செய்வது பற்கள் மற்றும் ஈறுகளுக்கும் நன்மை பயக்கும். எழுந்ததும் 2 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பது உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும், சிறுகுடல் மற்றும் பெருங்குடல் உள்ளவற்றை வெளியேற்றுவதற்கும், உதவுகிறது.

காலை 6 மணி முதல் 10 மணிக்குள் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். சூரிய நமஸ்காரம், யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சு பயிற்சிகள் செய்வதும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல்சோர்வு நீக்கப்படும். உடலின் அக்னியை மேம்படுத்தும். புத்துணர்ச்சி உண்டாக்கும். உடற்பயிற்சி முடித்த பின் வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு குளிப்பது, உடலில் உள்ள வியர்வை, வெளிப்புற கழிவுகளை நீக்கும்.

தினமும் கடவுளை தொழுவது மன அமைதி மற்றும் நிதானத்தை தரும். காலை மதியம் இரவு மூன்று வேளையும் சரியான அளவுடன் சரியான நேரத்தில்

உணவு எடுப்பது அவசியம். இரவு உணவுக்குப் பின் 10-15 நிமிடம் நடப்பது செரிமானத்தை நன்றாக செயல்பட உதவும். இரவு விழித்தல் மிகவும் தவறான செயல். அவற்றை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். இரவு 10 மணிக்குள் உறங்க செல்ல வேண்டும். ஒரு மனிதன் சராசரி 6 முதல் 8 மணி நேரம் உறங்குவது அவசியம். உறக்கம் சரியாக இல்லையென்றால் மன அழுத்தம், ஹார்மோன் பிரச்சனை, ரத்த அழுத்தம், உடல்சோர்வு போன்றவைகள் ஏற்படும்.

தினசர்யத்தை கடைபிடித்தால் வாதம் பித்தம் கபம் சமநிலை மேம்படும். செரிமானம் சீராகும், மன அமைதி, நீண்ட ஆயுட்காலம், மகிழ்ச்சி, புத்துணர்வு கிடைக்கும், உடலின் சோர்வு நிலை போகும். கழிவுகள் உடலில் தங்காமல் வெளியேறும் நோய் அணுகாது. அன்றாடம் தினசர்யத்தை கடைபிடித்து பாருங்கள். அதனால் அடைகின்ற அற்புதத்தை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

சுவர் ஒருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **5,000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



RJR மருத்துவர் குழு



முகப்பரு இல்லாத முகம் வேண்டுமா?

அ

கத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்ற பழமொழியோடு முகத்தில் பருக்கள் அழகைக் கெடுக்கும் என்பதையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முகத்தில் உள்ள பருக்களை நினைத்து கவலைப்படும் இளைஞர்களும், இளைஞிகளும் அதிக அளவில் உள்ளனர்.



ஒன்றை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இயற்கை வழிகளை நாடாமல் செயற்கை வழியை தேர்ந்தெடுப்பது ஆபத்தை அதிகமாக்குமே தவிர மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தாது. முகத்தில் வந்த பருக்கள் போகிறதோ இல்லையோ முகத்தில் பொலிவு குறைந்து விடும்.

எதனால் முகப்பரு வருகிறது?

நம் தோலின் இரண்டாம் அடுக்கில் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் (Sebaceous glands) ஏராளமாக உள்ளன. இவை ஆண்ட்ரோஜன் (Androgen) என்ற ஹார்மோனின் தூண்டுதலால், சீபம் (sebum) எனும் எண்ணெய்ப் பொருளைச்

சுரக்கின்றன. இந்தச் சீபம் முடிக்கால்களின் வழியாகத் தோலின் மேற்பரப்புக்கு வந்து, தோலையும் முடியையும் மினுமினுப்பாகவும் மிருதுவாகவும் வைத்துக்கொள்கிறது. இளமை பருவத்தில் ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் சீபமும் அதிகமாக சுரக்கிறது. இதனால் முகத்தில் எண்ணெய் பசை அதிகரிக்கிறது.

மாசடைந்த காற்றில் உள்ள தூசும் அழுக்கும் இந்த எண்ணெய் பசையில் சுலபமாக ஒட்டிக்கொள்ளும்.

விளைவு எண்ணெய் சுரப்பிகளின் வாய்ப்பகுதி மூடிக்கொள்ளும். இதனால் தோலின் அடியில் சுரக்கும் சீபம் வெளியே வர முடியாமல் உள்ளேயே தங்கி வீக்கத்தை உண்டாக்கும். இதுதான் பரு (Acne - pimples). பருவானது ஆரம்பத்தில் கருநிறக் குருணை (Blackhead) போலத் தோன்றும். அதைப் பிதுக்கினால் வெள்ளை நிறத்தில் குருணைகள் (White head) வெளிவரும். இந்தச் சமயத்தில் தோலில் இயற்கையாகவே இருக்கிற பாக்டீரியாக்கள் வீரியமடைந்து பருக்களை சீழ்ப்பிடிக்க வைக்கும்.

அழுக்குத் துண்டால் முகத்தைத் துடைத்தாலோ அல்லது அடிக்கடி பருக்களைக் கிள்ளினாலும் பருக்கள் சீழ்ப்பிடித்து வீங்கிச் சிவந்து வலிக்கத் தொடங்கும் இவற்றுக்கு முறையான சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால், உறைகட்டிகளாக மாறிவிடும். பருக்கள் முகத்திலும் நெற்றியிலும் தான் வர வேண்டும் என்பதில்லை. கழுத்து, முதுகு, தோள் பட்டை, நெஞ்சு ஆகிய இடங்களிலும் வரலாம்.



இரவு

நேரத்தில் நன்றாக உறங்க வேண்டும். உறக்கம் சரியாக இல்லையென்றாலும் முகப்பரு வரலாம்.



பருக்கள் வரும் பருவம்

பொதுவாக 13 வயதில் முகப்பரு வரத் தொடங்கும். 85 சதவீதம் பேருக்கு 35 வயதுவரை இது நீடிக்கும். மீதி பேருக்கு இளமைப் பருவம் கடந்த பிறகும் நீடிக்கலாம். அம்மா, அப்பாவுக்குப் பருவந்திருந்தால் வாரிசுகளுக்கு பரு வர அதிக வாய்ப்புண்டு. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது, சில ஹார்மோன்களின் அளவு மாறும். சினைப்பையில் நீர்க்கட்டி (polycystic Ovary) இருக்கும் பெண்களுக்கு முகப்பரு வருவது வழக்கம்.

மனக்கவலை உள்ளவர்களுக்கு அட்ரினல் சுரப்பிகளில் சில ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக முகப்பருக்கள்



தோன்றலாம். செரிமான மண்டலம் சீராக இயங்காமல், மலச்சிக்கல் மற்றும் செரிமானப் பிரச்சனைக்கு உள்ளானவர்களுக்கும் முகப்பருக்கள் வரக்கூடும்.

முகப்பருவில் இருந்து விடுபட

பொதுவாக எண்ணெய் பசை சருமம் உள்ளவர்களுக்குத் தான் பருக்கள் அதிகமாக வரும். இத்தகையவர்கள், தினமும் மூன்று முறை பன்னீர் (Rosewater) கொண்டு முகத்தை துடைத்து எடுக்க வேண்டும். கற்றாழை ஜெல்லை முகத்திற்கு தடவி உலர வைத்து கழுவி வாருங்கள். இதனால் சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய் பசையை கட்டுப்படுத்தலாம்.

வேப்பம் கொழுந்தை அரைத்து முகப்பருக்களில் பூசி 15 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். இது போல் கடலைமாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள்தூள், சோற்றுக்கற்றாழை இவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்ப ஆண்டிபயாட்டிக் லோஷன் (Antibiotic Lotion) பயன்படுத்துவதால் கிருமித்தொற்றை கட்டுப்படுத்தி முகப்பருக்கள் வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

துத்தி இலையை அரைத்து பருக்கள் மீது தடவிவரப் பருக்கள் மறையும். உருளைக்கிழங்கை நன்கு பேஸ்டு போல் அரைத்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து, தண்ணீர் கொண்டு முகத்தைக் கழுவினால் பருக்கள் மற்றும் தழும்புகள் மறையும். இதை வாரம் 2 முறை செய்வது நல்லது.

மஞ்சள் தூள் மற்றும் புதினா இலைச்சாறு கலந்து பருக்கள் மீது தடவி, 20 நிமிடம் கழித்து கழுவ வேண்டும். வெட்டிவேர் பொடி, சந்தனத் தூள் கலந்து தண்ணீர் அல்லது பன்னீர் சேர்த்து முகத்தில் தடவுதல் நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

பாசிப்பருப்புமாவுடன், நெல்லிக்காய் பொடி சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து நன்றாக குழைத்து முகத்தில் தடவிவர பருக்கள் மறையும். கொத்தமல்லி இலைச்சாறுடன் சிறிதளவு இலவங்கப்பட்டை தூள் சேர்த்து முகத்தில் தடவிவந்தால் முகப்பருக்கள் சரியாகிவிடும். துளசி இலை பொடியுடன், மஞ்சள் தூள் கலந்து முகத்தில் தடவிவருதல் நல்லது. வடுக்கள் மறையும்.

தக்காளி சாறை பஞ்சில் நனைத்து

பருக்கள் உள்ள இடங்களில் தேய்க்கலாம். வெள்ளரிக்காய், எண்ணெய் சருமம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகப்படியான எண்ணெய்யை நீக்கி முகப்பருக்களையும் முற்றிலும் நீக்கும். எனவே வெள்ளரிக்காயை அரைத்து அதை முகத்தில் தடவுங்கள். அல்லது தினமும் வெள்ளரிக்காய் ஊற வைத்த நீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

தேன் சிறந்த நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாக (Antimicrobial) செயல்படும். பஞ்சை தேனில் நனைத்து பருக்கள் உள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுத்தால் பருக்கள் முற்றிலும் மறைந்துவிடும். இதுபோல் எலுமிச்சை சாற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

ஆப்பிள் சிடர் வினிகருடன் சிறிதளவு தண்ணீர் கலந்து தடவி வர பருக்கள் மற்றும் அவற்றின் தழும்புகள் மறையும் கிரீன் டி பேக்கை தண்ணீரில் நனைத்து அல்லது ஃபிரிட்ஜ் ஃப்ரிசரில் (Fridge freezer) வைத்து பருக்கள் உள்ள இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்தால்



பருக்கள் நீங்கும்.

எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டால் முகப்பருக்கள் வரக்கூடும். எனவே எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்க்கவேண்டும்.

பருக்களை கிள்ளுவது தவறு. பருக்களை நெருடாமல், தொடாமல் இருந்தால் பருக்கள் வடுவின்றித் தாமே மறைந்துவிடும். கவலை மற்றும் மன அழுத்தத்தை கைவிட வேண்டும்.

தலையில் பொடுகு அதிகம் இருந்தால், அந்தப் பொடுகு முகத்தில் பட்டு பருக்களை ஏற்படுத்தும். எனவே பருக்கள் வருவதை தவிர்க்க வேண்டுமானால், முதலில் தலையை சுத்தமாக பொடுகின்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தினமும் சிறு உடற்பயிற்சியுடன், தண்ணீர் அதிகம் குடித்துவர வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இரவு நேரத்தில் நன்றாக உறங்க வேண்டும். உறக்கம் சரியாக இல்லையென்றாலும் முகப்பரு வரலாம்.

எண்ணெய் சருமம் உடையவர்கள் அடிக்கடி முகத்தை தண்ணீர் கொண்டு கழுவ வேண்டும். முகத்தைத் துடைக்க தனியாகத் துண்டு வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

தினமும் வெந்நீரில் ஆவி பிடிப்பது நல்லது. அது பருக்களில் உள்ள அழுக்கை வெளியேற்றும். கொழுப்பு மிகுந்த இறைச்சி, நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, முட்டை, கேக், ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், பீட்சா, பர்கர், தந்தூரி உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்ெட் உணவு, எண்ணெய் பலகாரம் ஆகியவற்றை தவிர்ப்பது மிக நல்லது.

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உடலை தூய்மைப்படுத்த மலமிலக்கிகளைச் சாப்பிடலாம். அவ்வாறு செய்யும் போது உடலில் உள்ள கழிவுகள் அகலும், உடலும், மனமும் பொலிவுறும்.



RJR மருத்துவர்க்குழு



உங்கள் ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் தொடர்ந்து அதிகரிக்கிறதா?

கொ

லஸ்ட்ரால் என்பது ரத்தத்தில் இருக்கும் மெழுகு போன்ற பொருள். ஆரோக்கியமான செல்களை உருவாக்க உடலுக்கு கொலஸ்ட்ரால் தேவைப்படுகிறது, ஆனால் உடல் அதை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யும் போது, இதய நோய்கள் உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கிறது.



அதிக கொலஸ்ட்ரால், கொழுப்பு ரத்த நாளங்களில் படிக்கிறது. இது ரத்த ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் முதலான ஆபத்து ஏற்படுகின்றது.

ரத்தப் பரிசோதனையில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகம் என்று வந்தால் உடனே பயப்படவோ, பதற்றமாகவோ வேண்டியதில்லை.

வாழ்வியல் முறையில் நிச்சயம் மாற்றங்களைப் பின்பற்றி, ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை வெகுவாகக் குறைக்கலாம். முதல் விஷயம், ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம். அதாவது தாவர உணவுகள் மற்றும் முழுத்தானிய உணவுகள் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பதில் முக்கியமானவை.

உடற்பயிற்சி

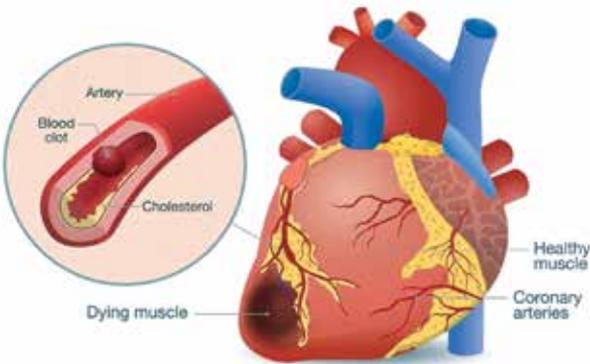
முடிந்த அளவுக்கு அசைவ உணவுகளையும், சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளையும், பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் வறுத்த, பொரித்த உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் 30 முதல் 45

நிமிடங்களுக்கு ஏதேனும் ஓர் உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவறாமல் பின்பற்றுங்கள். இந்த இரண்டையும் முறைப்படுத்துவது போலவே, உங்கள் தூக்க சுழற்சியையும் முறைப்படுத்துங்கள்.

தினமும் 7-8 மணி நேரம் நன்றாகத் தூங்குவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். போதுமான அளவு தூக்கம் இல்லாதபோது ஸ்ட்ரெஸ்ஸை ஏற்படுத்தும் கார்ட்டிசால் ஹார்மோன் அளவு அதிகரித்து, அதன் விளைவாக கொலஸ்ட்ரால் அளவும் கூடும்.

கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் என்று அழைக்கப்படும் LDL, வளர்சிதை மாற்றங்களை உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்கிறது. தமனிச் சுவர்களில் எல்டிஎல் கொலஸ்ட்ரால் உருவாகி, அவற்றைக் கடினப்படுத்துகிறது. மற்றும் சுருக்குகிறது. நல்ல கொலஸ்ட்ரால் HDL உங்கள் உடலில் இருந்து கூடுதல் கொழுப்பை நீக்கி உங்கள் கல்லீரலுக்கு கொண்டு செல்கிறது.

ட்ரைகிளிசரைடுகள், ஒரு வகையான ரத்த கொழுப்பு, பெரும்பாலும் உங்களின் ஒரு பகுதியாக அளவிடப்படுகிறது. உங்கள் ட்ரைகிளிசரைடு அளவுகள் அதிகமாக இருந்தால், இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கலாம்.



அசைவ

உணவுகளையும், சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளையும், பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் வறுத்த, பொரித்த உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய், நீரிழிவு, எச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ், ஹைப்போதைராய்டிசம் முதலான உடல்நலப் பிரச்சனைகளாலும், சில வகையான மருந்துகளாலும் கொலஸ்ட்ரால் அளவு மோசமடையலாம்.

உயர் கொலஸ்ட்ரால் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை, வழக்கமான பரிசோதனைகள் அவசியம். இருப்பினும், இது கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

அதிக கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால்

உங்கள் தமனிச் சுவர்களில் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் பிற படிவுகள் ஆரோக்கியமற்ற முறையில் குவிவது, பெருந்தமனி தடிப்பு எனப்படும், இதனால் ரத்த ஓட்டத்தை குறைக்கலாம், இது மார்பு வலி, பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

கொலஸ்ட்ரால் விரைவாகக் குறைக்க

உங்கள் உணவை மாற்றுவதன் மூலம் அதிக கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கலாம். நிறைவுற்ற கொழுப்பைக் குறைப்பதன் மூலம் உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம், டிரான்ஸ் கொழுப்பை நீக்கலாம். மற்றும்

ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடலாம்.

கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க பாணங்கள்

மாதுளை சாறு, சிட்ரஸ் பழச்சாறு மற்றும் கிரீன் டீ ஆகியவை அதிக கொழுப்பைக் குறைக்கும் சிறந்த பாணங்கள் ஆகும்.

ஐந்து அறிகுறிகள்

தலைச்சுற்றல், மந்தமான பேச்சு, கீழ் மூட்டு அசௌகரியம் அல்லது இடது பக்க மார்பு வலி, அழுத்தம் அல்லது பிற ரத்த நாளங்களில் இதய நோய், பக்கவாதம் அல்லது பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் அறிகுறிகளாக உணர்கிறீர்கள் என்றால் அதிக கொலஸ்ட்ராலின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

அதிக கொலஸ்ட்ரால் அறிகுறிகள்

அதிக கொழுப்பு அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் அமைதியாக இருக்கும் ஆனால் இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் போன்ற கடுமையான நிலைமைகளுக்கு வழிவகுக்கும். பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சி போன்ற சிக்கல்களால் மார்பு வலி, தலைச்சுற்றல் அல்லது கால் வலி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றக்கூடும்.

பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் சிவப்பு இறைச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் அதிக கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான



எடையை பராமரிப்பது கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.

அதிக கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்த, நிறைவுற்ற கொழுப்புகள், டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ள உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். இறைச்சி, முழு கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட தின்பண்டங்கள் மற்றும் வறுத்த உணவுகள் ஆகியவை இதில் அடங்கும். மாறாக, கொழுப்பு நிறைந்த புரதங்கள், முழு தானியங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் போன்ற இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் உயர் கொழுப்பு உணவுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது, எடையை சீராக பராமரிப்பது, மதுப்பழக்கத்தை விலக்குவது இவைகள் எல்லாம் அதிக கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்த நாம் உடனடியாக கைவிட வேண்டியவையாகும்.

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS,

No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from

No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



பயனடைந்தோர்
70,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்...



இடுப்பு,
முதுகு, கழுத்து
வலியிவிடுகிறது
விரிசூலை

இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி
சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளிநிக்

சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சசகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
- அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாத சிகிச்சை

BSMS., BAMS., BNYS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

 60,00,000+
HAPPY PATIENT

 250+
DOCTORS

 100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம்
திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம்
புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

வெங்களை: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிரும்பை, போம்பிவிலி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை-17. 044 - 4006 4006
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



சொரியாசிஸ் சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகைசிகிச்சை
- பஞ்சகர்மா சிகிச்சை
- கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி
- FIR சிகிச்சை
- யோகா சிகிச்சை
- பாத சிகிச்சை

சொரியாசிஸ் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்புகள்!

தோல் நோய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...



60,00,000+
HAPPY PATIENT



250+
DOCTORS



100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊரய்யாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் | திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் | புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம் | தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி | கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT, **மும்பை:** செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com